beurer

BF 100 Body Complete



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
Tel.: +49 (0)731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)731 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE

Inhalt

Lieferumfang

- Diagnose-Waage
- Abnehmbares Bedienteil mit Display
- Wandhalterung
- Montagesatz für Wandmontage
- 3 x 1,5V Typ AA (Waage)
- 3 x 1,5V Typ AA (Bedienteil)
- USB-Kabel

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.
Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

1. Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Sie dient zum Wiegen und zur Analyse Ihrer persönlichen Fitness-Daten und ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Analyse erfolgt über das bewährte Prinzip der B.I.A. (Bioelektrischen-Impedanz-Analyse, siehe „Das Messprinzip“, Seite 5). Wobei bei dieser Waage statt üblicherweise einer sogar zwei verschiedene Frequenzen eingesetzt werden, um den elektrischen Widerstand (Impedanz) exakter ermitteln zu können.
Außerdem wird der elektrische Kontakt zum Körper durch 4 Handelektroden und 4 Fußelektroden optimiert, um eine höhere Messgenauigkeit und somit eine bessere Analyse zu erreichen.
Die Messwerte werden per Funkübertragung bis zu 2 Meter Reichweite gesendet. Sämtliche Einstellungen erfolgen mittels innovativer Menüführung klar und deutlich und werden im großen Display angezeigt, wahlweise in 5 Sprachen. Dabei kann das Display auf der Waage verbleiben, separat abgestellt oder an der Wand befestigt werden.
Für eine Langzeitbeobachtung Ihrer Werte können Sie mit beiliegendem USB-Kabel und der PC-Software die Daten auf Ihrem Computer speichern. Die Waage wird zu Ihrem persönlichen Fitnesscoach.

Die Waage hat folgende Funktionen:
- Gewichtsmessung (in 100 g).
- Ermittlung der Körperfett- und Körperwasseranteile sowie des Muskelanteils (in 0,1%), der Knochenmasse (in 100 g), des Grundumsatzes und Aktivitätsumsatzes (in Kcal).
- Separate Körperfett- und Muskelmessung von Oberkörper und Unterkörper mit Anzeige der Teilmessungen.
- Diagrammanzeige von Gewicht und Körperfett.
- Anzeige der letzten 30 Messungen für 10 Personen.
- Einmalige, schnelle Analysefunktion für Gäste.
- Datum und Uhrzeit im Standby-Modus.

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanweisung verwendet.

⚠	**Warnung**	Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
⚠	**Achtung**	Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
ⓘ	**Hinweis**	Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

⚠ Sicherheitshinweise



- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).

⚠ Hinweise zum Umgang mit Batterien

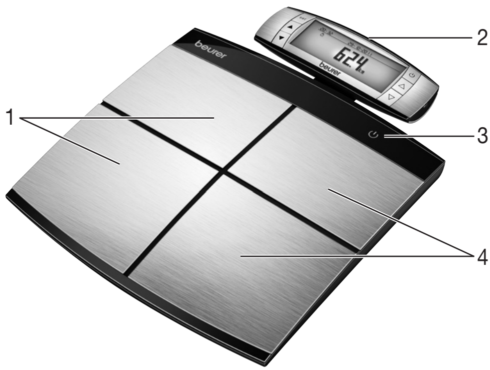
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.

ⓘ Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb, 24 St).
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

4. Gerätebeschreibung

Übersicht



1 Fuß-Elektroden, linker Fuß
2 Bedienteil mit Display
3 Anzeige Betriebszustand ⏻
4 Fuß-Elektroden, rechter Fuß

Bedienteil mit Display

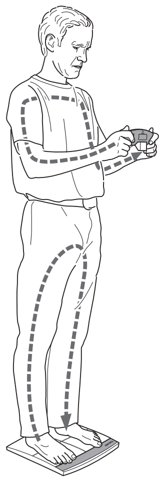


5 Kontakt-Elektroden, linke Hand
6 Kontakt-Elektroden, rechte Hand
7 set Einstelltaste, Eingaben bestätigen
8 ▲ Menü: Auf-Taste
9 ▼ Menü: Ab-Taste
10 ⏻ ON-Taste
11 △ Einstellung: Auf-Taste
12 ▽ Einstellung: Ab-Taste

Analyse mit Bedienteil

ⓘ Hinweis

Beidhändiges Halten um sicheren Kontakt zu den Elektroden (5) und (6) an der Vorder- und Rückseite zu gewährleisten.

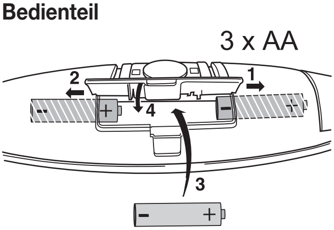


5. Inbetriebnahme

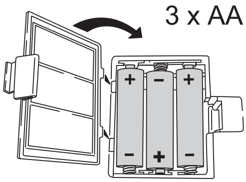
Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach. Nach Einlegen der Batterien blinkt die Anzeige des Jahres, siehe Seite 6.

Bedienteil



Waage



Zeigt die Waage bzw. das Bedienteil keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.
Hinweise zum Batteriewechsel, siehe Seite 12.

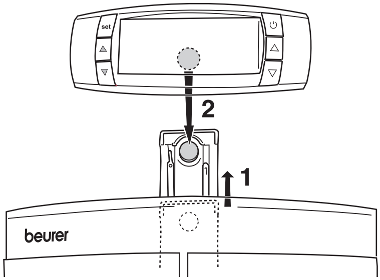
Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

6. Montage des Bedienteils

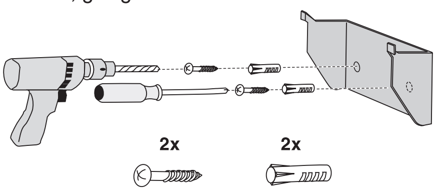
Bedienteil aufstellen

Das Bedienteil kann wahlweise in der Hand gehalten werden, auf einer ebenen Standfläche abgestellt werden oder auch auf der Waage verbleiben.
Schieben Sie die Lade (an der Rückseite der Waage) wie dargestellt aus, um das Bedienteil darauf abzustellen. Die Lade besitzt einen Magneten, der das Bedienteil auf der Waage fixiert.



Wandmontage

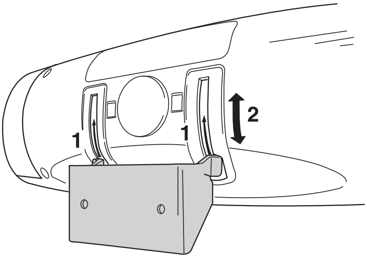
Mit dem Montagesatz (Wandhalter, Schrauben, Dübel) kann das Bedienteil an einer Wand montiert werden. Verwenden Sie zur Montage den mitgelieferten Montagesatz und montieren Sie den Wandhalter wie dargestellt. Verwenden Sie ggf. dem Untergrund entsprechende, geeignete Dübel.



- Verwenden Sie den Wandhalter als Bohrschablone, um die Löcher anzuzeichnen.

• Bohren Sie mit einem 6-mm-Bohrer 2 Löcher ca. 40 mm tief in einem Abstand von 36 mm waagerecht nebeneinander in die Wand.
• Setzen Sie die Dübel ein.
• Verschrauben Sie den Wandhalter mit beiden Schrauben. Prüfen Sie den festen Sitz der Montage.
• Schieben Sie das Bedienteil dann auf den Halter, so dass die Führungen des Wandhalters parallel in die Führungen des Bedienteils greifen.

ⓘ Halten Sie zuerst das Bedienteil über dem Wandhalter gegen die Wand und schieben Sie das Bedienteil dann nach unten, um das Einführen zu erleichtern.



• Schieben Sie das Bedienteil vollständig auf den Halter. Prüfen Sie, ob das Bedienteil parallel und fest auf dem Halter sitzt.

Einstellung der Neigung

Das Bedienteil kann auf dem Wandhalter geschwenkt und die Neigung damit angepasst werden. Eine Arretierung verhindert, dass sich im geschwenkten Zustand das Bedienteil vom Wandhalter abnehmen lässt.

ⓘ Schwenken Sie das Bedienteil wieder ganz nach vorne, bevor Sie es vom Wandhalter nehmen!

Alternative Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie den Wandhalter ebenfalls an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber und trocken sein. Die Montage ist geeignet zur Verklebung auf Kacheln, Glas, Kunststoff und vielen anderen Untergründen.
• Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
• Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.
• Prüfen Sie den festen Sitz der Montage.

⚠ Warten Sie nach dem Befestigen des Wandhalters mit Klebestreifen mindestens 1 Stunde, bevor Sie das Bedienteil einsetzen!

7. Informationen

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.
Darüber hinaus misst diese Waage mit zwei verschiedenen Frequenzen, um die Impedanz noch besser ermitteln zu können. Diese unterschiedlichen Frequenzen haben auf die Zellmembran und auf das Körperwasser unterschiedliche Einflüsse. Außerdem wird der elektrische Kontakt zum Körper durch 4 Handelektroden und 4 Fußelektroden optimiert, um eine höhere Messgenauigkeit und somit eine bessere Analyse zu erreichen. Durch diese sensible Analysetechnik ist es möglich, dass sich bei Wiederholungsmessungen die Werte geringfügig ändern können. Der Grund hierfür sind Abweichungen während der Impedanzmessung (z.B. anderer elektrischer Kontakt zu den Elektroden mit Händen und Füßen, andere Verteilung des Wassers im Köper).
Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Messmethoden

Die Analyse kann folgendermaßen durchgeführt werden:
• Oberkörper: Bedienteil mit Händen greifen, mit Schuhen auf die Waage treten.
• Unterkörper: Bedienteil z.B. auf der Waage belassen, barfuß auf die Waage treten.
• Oberkörper und Unterkörper: Bedienteil mit Händen greifen und barfuß auf die Waage treten.

ⓘ In dieser Anleitung wird die Analyse für Ober- und Unterkörper beschrieben.
Wird das Bedienteil zur Analyse in der Hand gehalten, wird dessen Gewicht automatisch abgezogen.

Allgemeine Tipps

• Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
• Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes (Unterkörper) darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen

vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:
- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

8. Einstellung
Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

Gerät einstellen
- Drücken Sie im Standby-Modus (Uhrzeit und Datum eingeblendet) die Taste [SET].
- Wählen Sie mit der Einstelltaste [▽] den Menüpunkt „GERÄT EINSTELLEN“ und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Wählen Sie mit den Einstelltasten [▽, △] das Sprachsymbol (D, GB, F, E, I) und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Wählen Sie mit den Einstelltasten [▽, △] das Einheitensymbol (kg, lb, st) und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Wählen Sie mit den Einstelltasten [▽, △] wie Sie die Uhrzeit anzeigen wollen (24 h oder 12 h) und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Wählen Sie mit den Einstelltasten [▽, △] ob Sie den „GAST“-Modus ein- bzw. ausschalten wollen und bestätigen Sie mit der Taste [SET].

Anschließend zeigt das Display die gewählten Einstellungen in einer Übersicht an.

Datum, Uhrzeit einstellen
- Drücken Sie im Standby-Modus (Uhrzeit und Datum eingeblendet) die Taste [SET].
- Wählen Sie mit der Einstelltaste [▽] den Menüpunkt „ZEIT EINSTELLEN“ und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Die Anzeige des Jahres blinkt.
- Stellen Sie nacheinander das Jahr, den Monat, den Tag sowie die Uhrzeit in Minuten und Stunden mit den Einstelltasten [▽, △] ein.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Drücken der Taste [SET].

Benutzerdaten einstellen
Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.
Außerdem steht ein „GAST“-Modus zur Verfügung (falls dieser eingeschaltet ist), dessen Einstellungen und Messwerte nicht gespeichert werden.

ⓘ Im „GAST“-Modus sind die Funktionen Speicher, Trendanzeige und Durchschnitt nicht verfügbar.

- Drücken Sie die Taste [SET].
- Wählen Sie „PERSON ÄNDERN“ und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Wählen Sie mit den Einstelltaste [▽, △] die Person aus und bestätigen Sie mit der Taste [SET].
- Sind auf dem Speicherplatz bereits Einstellungen vorhanden, werden diese im Display angezeigt. Sind keine Einstellungen vorhanden, dann ist dies ein freier Benutzerspeicherplatz.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	**Einstellwerte**
Geschlecht	männlich 🚹, weiblich 🚺
Größe	100 bis 250 cm (3‘-03“ bis 8‘-02“)
Geburtstag	Jahr, Monat, Tag
Aktivitätsgrad	1 bis 5
Zielgewicht	einstellbar, in kg (für grafische Verlaufsdarstellung)

- Werte verändern: Taste [▽, △] drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste [SET] drücken.

Nach Eingabe aller Daten ist die Waage zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

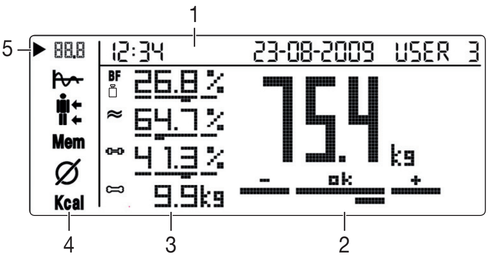
Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.
Erst nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

Aktivitäts-grad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

9. Displayanzeigen

Übersicht



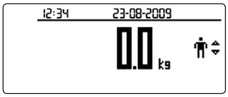
1 Uhrzeit, Datum, Benutzer
2 Gewicht mit Bewertung
  Gewicht
3 Analysedaten (teils mit Bewertung)
  BF Körperfett
  ≈ Wasser
  Muskelanteil
  Knochenmasse
4 Menü
  88.8 Übersicht aktuelle Messung
  Trendanzeige
  Detaillierte Darstellung Körperfett, Muskelanteil von Ober-/Unterkörper
  Mem gespeicherte Messungen 1 bis max. 30
  Ø Durchschnittswerte
  Kcal Kalorienverbrauch
5 ▶ Markierung des aktuellen Menüpunktes

10. Bedienung

Gewicht messen

1. Waage einschalten

- Drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil.



Es erscheint 0.0 kg im Display. Die Waage ist jetzt bereit zur Messung.

2. Wiegen (ohne Diagnose)

ⓘ Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

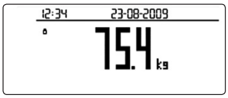
- Stellen Sie sich nun auf die Waage. Die Anzeige [3] der Waage leuchtet grün.



Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Stehen Sie möglichst weit außen, ohne die Waage zu kippen.

ⓘ Wird das Bedienteil in der Hand gehalten, wird dessen Gewicht (300 Gramm) automatisch abgezogen.

Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis für ca. 10 Sekunden angezeigt.

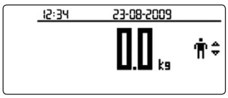


Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab. Die Anzeige [3] erlischt. Die Messung wird nicht gespeichert.

Analyse durchführen

1. Waage einschalten

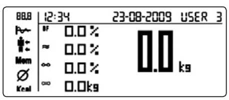
- Drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil.



Es erscheint 0.0 kg im Display.

2. Diagnose

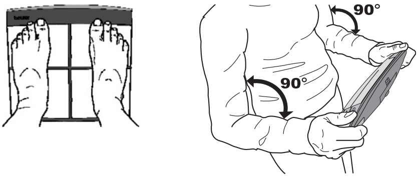
- Wählen Sie nach dem Einschalten Ihren Benutzer 1–10 durch Drücken der rechten Taste [△]. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken.
- Drücken Sie die Taste [SET] oder warten Sie 3 Sekunden. Es erscheint der Messbildschirm im Display.



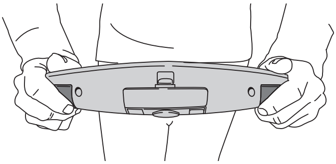
ⓘ Wenn Sie den Benutzer „GAST“ aktivieren, müssen Sie vor jeder Messung die Benutzerdaten neu ein-

geben. Im „GAST“-Modus werden die Benutzerdaten und Messwerte nicht gespeichert. Sie haben die Möglichkeit, den „GAST“-Modus ein- bzw. auszuschalten, siehe Seite 6.

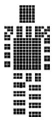
- Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage und halten Sie das Bedienteil fest in den Händen. Wird das Bedienteil in der Hand gehalten, wird dessen Gewicht (300 Gramm) automatisch abgezogen.



- Halten Sie das Bedienteil mit dem unteren Bereich des Daumens auf den vorderen Elektroden und mit den Fingern die hinteren Elektroden fest gedrückt.



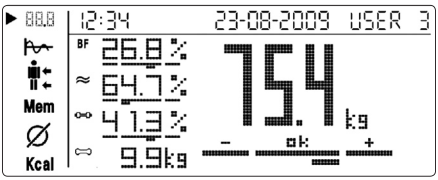
Nach der Gewichtsmessung erfolgt die Messung der Impedanz für die Analyse. Der Oberkörper durch die 4 Elektroden des Bedienteils, der Unterkörper durch die 4 Elektroden der Waage. Dies wird durch das Symbol des durchströmten Körpers angezeigt.



Wichtig:
Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Beachten Sie, dass kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden. Um dies zu vermeiden ziehen Sie z.B. eine leichte Hose an.

3. Ergebnis

Die Übersicht wird angezeigt.



Zur Auswertung siehe Ergebnisse bewerten Seite 10. Beim Abschalten wird der Messwert automatisch gespeichert. Werden mehr Messungen an einem Tag durchgeführt, wird nur die letzte Messung gespeichert.

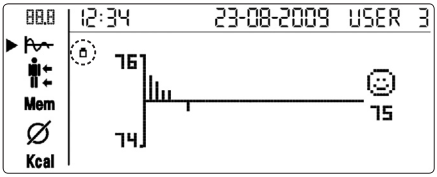
Analyse der Messwerte nach erfolgter Messung

Grafische Darstellung

Gewicht

- Drücken Sie die Menü-Taste [▼] am Bedienteil, um zu einzelnen Untermenüs bzw. Speicher zu schalten.

Die Entwicklung Ihres Körpergewichtes wird von Messung zu Messung dargestellt. Neuere Messungen werden rechts angefügt. Die Bezugslinie stellt das Zielgewicht dar.

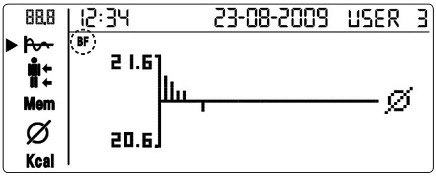


ⓘ Sie müssen ein Zielgewicht definieren, um den Verlauf des Körpergewichtes darstellen zu können, siehe Seite 6. Das Zielgewicht können Sie jederzeit ändern.

Körperfett

- Schalten Sie mit der Taste [▽, △] zum Verlauf der Körperfettwerte.

Die Entwicklung Ihres Körperfettwertes wird von Messung zu Messung dargestellt. Die Bezugslinie stellt den Durchschnittswert aller Körperfettmessungen dar, die Balken zeigen, ob sich die Werte nach oben oder unten verändert haben.

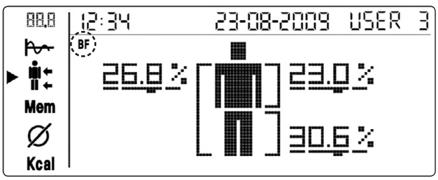


Oberkörper, Unterkörper

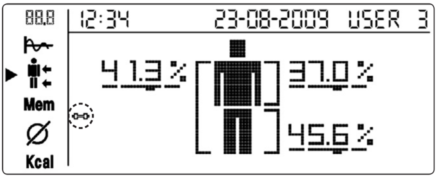
Körperfett

- Drücken Sie die Taste [▼] am Bedienteil, um zur detaillierten Ansicht Ober-/Unterkörper zu schalten.

Das aktuelle Messergebnis Körperfett wird dargestellt als Gesamtkörper und unterteilt in Oberkörper/Unterkörper.



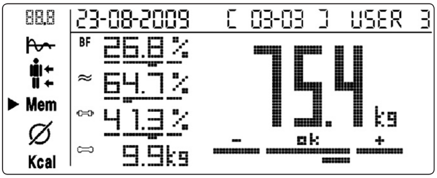
Muskel
- Schalten Sie mit der Taste [▽, △] zur detaillierten Darstellung der Muskelmasse.



ⓘ Nur die aktuellen Messergebnisse können angezeigt werden, nicht die alten gespeicherten Messwerte.

Mem Speicherwerte anzeigen
- Drücken Sie die Taste [▼] am Bedienteil, um zum **Speicher** zu schalten.

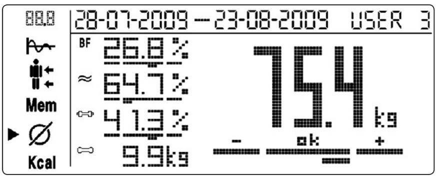
Die Übersicht wird dargestellt. Oben steht das Datum der Messung sowie die Speicherplatz-Nummer (03-03) z.B. der dritte = letzte Speicherplatz von insgesamt 3 belegten Speicherplätzen.



- Schalten Sie mit der Taste [▽, △] durch die Speicherplätze.

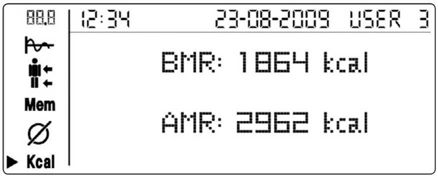
Ø Mittelwerte
- Drücken Sie die Taste [▼] am Bedienteil, um zum **Durchschnitt** zu schalten.

Sämtliche Mittelwerte aus den gespeicherten Messungen werden dargestellt.



ⓘ Oben steht das Datum der ersten sowie der letzten Messung.

Kcal Kalorienverbrauch
- Drücken Sie die Taste [▼] am Bedienteil, um zu **Kcal** zu schalten. Der theoretisch berechnete Grundumsatz BMR sowie Aktivitätsumsatz AMR werden in Kcal dargestellt.



Messwertspeicher aus Standby abrufen

Beim Abschalten werden die Messwerte nach einer Analyse automatisch gespeichert. Für jeden Benutzer stehen 30 Speicherplätze zur Verfügung.
- Schalten Sie das Bedienteil mit der Taste [⏻] ein.
- Wählen Sie Ihren Benutzer durch Drücken der Taste [△]. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken.
- Drücken Sie die Taste [▼, ▲] am Bedienteil, um durch die Analysewerte zu schalten bzw. [▽, △], um in Untermenüs (z.B. Wechsel BF, ▯) zu gelangen.

Angaben löschen

1. Benutzer mit allen Einstellungen und Speicherwerten löschen
- Wählen Sie nach dem Einschalten Ihren Benutzer durch Drücken der Taste [△]. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken und mit [SET] bestätigen.
- Drücken Sie wenn die Anzeige **0.0** erscheint die Taste [SET] **5** Sekunden lang, um den Benutzer zu löschen.
- Wählen Sie mit den Tasten [▽, △] „Ja“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie den Benutzer nicht löschen möchten, bestätigen Sie „Nein“ mit der Taste [SET].

ⓘ Alle gespeicherten Werte und Einstellungen dieses Benutzers werden gelöscht.

2. Einzelnen Speicherwert eines Benutzers löschen
- Wählen Sie im Messwertspeicher „Mem“ einen Messwert und drücken Sie die Taste [SET] am Bedienteil kurz, um den angezeigten Speicherwert zu löschen. Dies können Sie auch direkt nach der Messung durchführen.
- Wählen Sie mit den Tasten [▽, △] „Ja“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie den Wert nicht löschen möchten, bestätigen Sie „Nein“ mit der Taste [SET].

3. Alle Speicherwerte eines Benutzers löschen
- Rufen Sie den Messwertspeicher „Mem“ auf und drücken Sie die Taste [SET] am Bedienteil für ca. 3 Sekunden, um alle Werte zu löschen.

- Wählen Sie mit den Tasten [▽, △] „Ja“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie nichts löschen möchten, bestätigen Sie „Nein“ mit der Taste [SET].

Waage ausschalten (Standby-Modus)

- Warten Sie, bis sich das Display nach ca. 45 Sekunden selbstständig ausschaltet oder drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil, um das Display manuell auszuschalten.

ⓘ Datum und Uhrzeit bleiben sichtbar.

Stromsparmodus

- Drücken Sie 10 Sekunden lang die Menü-Tasten ▼ und ▲ gleichzeitig. Die Datum- und Uhrzeit-Anzeige verschwindet.
- Zum Wiedereinschalten die Menü-Tasten ▼ und ▲ 10 Sekunden gleichzeitig gedrückt halten.

11. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und dem Balkendiagramm bewertet. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann



Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Frau



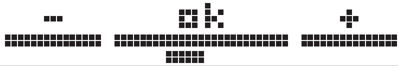
Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann



Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau



Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.
Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann



Alter	wenig	normal	viel
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Frau



Alter	wenig	normal	viel
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %

	-	ok	+
Alter	wenig	normal	viel
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

⚠ Achtung

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metablic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im Wesentlichen vom Gewicht, der Körpergröße und dem Alter abhängig. Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.
Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.
Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

⚠ Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.
Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

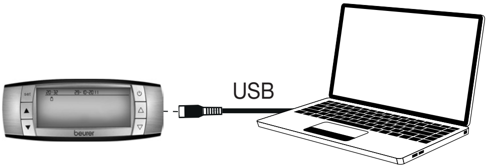
12. Messwerte zu einem PC übertragen / HealthManager / EasyFit

Systemvoraussetzungen:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Gesundheitsmanagement in Verbindung mit Beurer Blutdruck- bzw. Blutzuckermessgeräten.

EasyFit:
Trainingsanalyse in Verbindung mit Beurer Pulsuhren.

Ablauf:
- Download und Installation der Beurer Software finden Sie im Downloadbereich unter http://www.beurer.com
- USB-Verbindung herstellen.



- Bei der Installation der Software folgen Sie den Anweisungen.

13. Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint das Symbol , falls die Batterien des Bedienteils bzw. das Symbol , wenn die Batterien der Waage zu schwach sind. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden.

Hinweis

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

14. Gerät reinigen und pflegen

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang. Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.
Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung

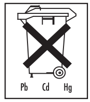
- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

15. Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Hinweis

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.
Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.
Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte-EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

16. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
ÜBERLASTUNG!	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
BATTERIE_LEER	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 4 und 12).
SPEICHER_VOLL	Es sind 30 Messungen gespeichert.	Übertragen Sie die Messwerte zum PC, siehe Seite 12.
KONTAKT-FEHLER!	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
MESSBEREICH	Die BIA-Messung war zwar erfolgreich aber der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Ändern Sie ggf. Ihren eingestellten Aktivitätsgrad.
Keine Anzeige	Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 4).
	Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe Seite 4).

Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Das Bedienteil wurde vor dem Betreten nicht aktiviert.	Vor der Messung zuerst das Bedienteil einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.
Funkverbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört.	Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein. Halten Sie einen größeren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseh- oder Computerfunksysteme, Fitnessgeräte, Mobiltelefone, Wetterstationen.
Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt.	Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil, maximaler Abstand ist 2 Meter.
Die Batterien in der Waage sind leer oder falsch eingelegt.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 4) und prüfen Sie ggf. die korrekte Polung.

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage vor der Messung kurz mit dem Fuß aktivieren bis die Anzeige Betriebszustand ⏻ leuchtet. Ca. **5 Sekunden** warten und Messung wiederholen. Zu Ihrer Information: Da Sie die Waage im normalen Gebrauch sofort betreten, speichert die Waage den Nullpunkt beim Abschalten der Waage (wenn die Anzeige Betriebszustand ⏻ erlischt).
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen. Stehen Sie möglichst weit nach außen ohne die Waage zu kippen.

17. Technische Angaben

Abmessungen der Waage	330 x 330 x 41 mm
Batterien Waage Batterien Bedienteil	3 x 1,5V Typ AA 3 x 1,5V Typ AA
Funkübertragung	433 MHz
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 g
Einteilung Körperfett, -wasser, -muskelanteil	0,1 %
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten.
Die Waage entspricht der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen.

18. Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:
- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile (z.B. Batterien),
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.
Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Deutschland, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Contents

Delivery includes

- Diagnostic scale
- Removable control unit with display
- Wall mount
- Wall mount kit
- 3 x 1.5V type AA (scale)
- 3 x 1.5V type AA (control unit)
- USB cable

Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.
Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards
Your Beurer team

1. About the device

Functions of the unit

This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health. It is used for weighing and for analysing your personal fitness data and is suitable for personal home use.
Analysis is performed using the established BIA principle (Bioelectric Impedance Analysis, see "The measuring principle", page 17). This means that two frequencies, rather than the usual one, are used for this scale so that electrical resistance (impedance) can be more precisely determined.
In addition, the electrical contact with the body is optimised through the used of 4 hand electrodes and 4 foot electrodes in order to achieve a more accurate measurement and therefore a better analysis.
The measured values are sent wirelessly within a range of up to 2 metres. Settings can be clearly and simply made thanks to the innovative menu navigation and are shown on the large display in a choice of 5 languages.
The display can either remain on the scale, be placed elsewhere or be fixed to the wall.
In order to monitor your figures over a long period of time, you can use the enclosed USB cable and the PC software to save your data to your computer. This turns the scale into your very own fitness coach.

The scale offers the following functions:

- Weight measurement (in 100 g / 0.2 lb / 0.2 lb).
- Determination of the proportions of fat, water and muscle in the body (in 0.1%), bone mass (in 100 g), basal metabolic rate and active metabolic rate (in kcal).
- Separate body fat and muscle measurement in the upper and lower body with display of partial measurements.
- Diagrammatic display of weight and body fat.
- Display of the last 30 measurements for 10 people.
- One-off quick analysis function for guests.
- Date and time in standby mode.

2. Explanation of symbols

The following symbols appear in these instructions.

⚠	**Warning**	Warning instruction indicating a risk of injury or damage tohealth.
⚠	**Important**	Safety note indicating possible damage to theunit/accessory.
ⓘ	**Note**	Note on important information.

3. Safety notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

⚠ Safety notes



- The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers). Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).

⚠ Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the unit. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.

ⓘ General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The capacity of the scale is 150 kg (330 lb, 24 St).
- On delivery, the scale is set to “cm” and “kg”. At the back of the scales is a switch to change between “inches”, “pounds” and “stones”.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).
- Repairs may only be carried out by customer services or authorised retailers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

4. Description of the unit

Overview



1 Foot electrodes, left foot
2 Control unit with display
3 Operating status indicator ⏻
4 Foot electrodes, right foot

Control unit with display



5		Contact electrodes, left hand
6		Contact electrodes, right hand
7	set	Setting button, confirms inputs
8	▲	Menu: up button
9	▼	Menu: down button
10	⏻	ON button
11	△	Settings: up button
12	▽	Settings: down button

Analysis with control unit

Note

Hold with both hands to ensure good contact with the electrodes (5) and (6) on the front and rear.

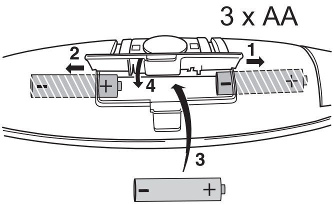


5. Initial use

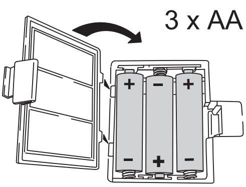
Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert them into the scale and control unit according to the polarity indicated. See the diagram inside the battery compartment. Once you have inserted the batteries, the year flashes on the display, see page 18.

Control unit



Scale



If the scale and the control unit do not function, remove the batteries completely and reinsert them.
For instructions on changing the batteries, see p. 23.

Setting up the scale

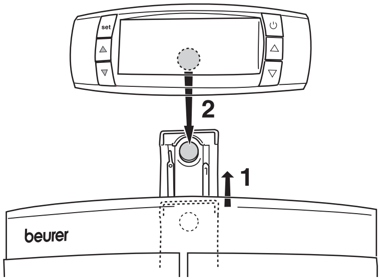
Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

6. Installing the control unit

Setting up the control unit

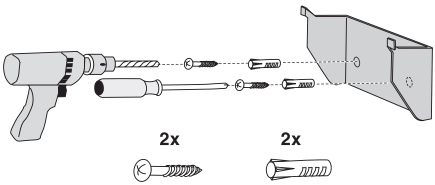
You can either hold the control unit in your hand, set it on a level surface or keep it on the scale.

Slide out the tray (on the rear of the scale) as shown to place the control unit on the scale. The tray contains a magnet that fixes the control unit to the scale.



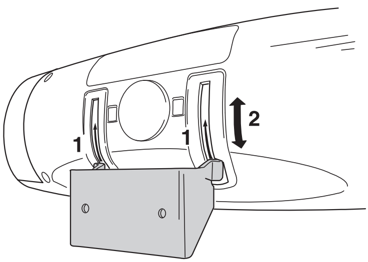
Wall mounting

The control unit can be mounted on the wall using the mounting kit (wall holder, screws, wall plugs). Use the mounting kit provided and install the wall holder as shown. Use wall plugs that are suitable for the surface onto which it is to be mounted.



- Use the wall holder as a template to mark where the holes are to be drilled.
- Use a 6 mm drill to drill 2 holes in the wall that are approximately 40 mm deep and 36 mm apart at the same height.
- Insert the wall plugs.
- Use the two screws to screw the wall holder in place. Check that it is firmly seated.
- Then slide the control unit onto the holder so that the guides in the wall holder fit parallel into the guides in the control unit.

First hold the control unit against the wall above the wall holder and then slide the control unit down to facilitate insertion.



- Slide the control unit fully onto the holder. Check that the control unit is sitting securely and parallel on the holder.

Adjusting the angle

The control unit can be pivoted on the wall holder, allowing you to adjust the angle. A locking device prevents the control unit from being removed from the wall holder when it has been pivoted.

ⓘ Pivot the control unit fully forwards again before removing it from the wall holder.

Alternative wall mounting method

You can also fasten the wall holder to a wall using the double-sided adhesive tape. For this purpose, the wall surface must be clean and dry. This mounting method is suitable for tiles, glass, plastic and many other surfaces.

- Remove the protective film from the adhesive tape on the rear side of the wall holder.
- Press the wall holder firmly against the wall.
- Check that it is firmly seated.

⚠ After mounting the wall holder using adhesive tape, wait at least 1 hour before inserting the control unit.

7. Information

The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). In the process, it is possible to determine bodily proportions within seconds, using an undetectable current which is completely harmless and safe.

The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

This scale also measures using two different frequencies in order to better determine impedance. These different frequencies have different effects on the cell membrane and on the body water. In addition, the electrical contact with the body is optimised through the used of 4 hand electrodes and 4 foot electrodes in order to achieve a more accurate measurement and therefore a better analysis.

This sensitive analysis technology means that the values may change marginally if repeat measurements are taken. This is caused by variations during the impedance measurement (e.g. different electrical contact of the electrodes with hands and feet, different distribution of water in the body).

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

Measurement methods

The analysis can be carried out as follows:

- Upper body: grip the control unit with both hands, stand on the scale wearing shoes.
- Lower body: leave the control unit where it is (on the scale for example) and stand barefoot on the scale.
- Upper and lower body: grip the control unit with both hands and stand barefoot on the scale.

ⓘ These instructions describe the analysis for upper and lower body.

If you hold the control unit in your hands for the analysis, its weight is automatically deducted.

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: body fat (lower body) can only be determined barefoot and should be carried out with slightly moist soles if possible. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

8. Setting

Enter your personal information before using the scale.

Setting the unit

- From standby mode (time and date displayed), press the [SET] button.
- Use the [▽] setting button to select the "SET_UNIT" menu item and confirm with the [SET] button.
- Use the [▽, △] setting buttons to select the language symbol (D, GB, F, E, I) and confirm with the [SET] button.
- Use the [▽, △] setting buttons to select the unit symbol (kg, lb, st) and confirm with the [SET] button.
- Use the [▽, △] setting buttons to select how you wish to display the time (24h or 12h) and confirm with the [SET] button.
- Use the [▽, △] setting buttons to select whether you wish to switch GUEST MODE on or off and confirm with the [SET] button.

Then the display shows an overview of the selected settings.

Setting the date and time

- From standby mode (time and date displayed), press the [SET] button.
- Use the [▽] setting button to select the "SET_TIME" menu item and confirm with the [SET] button.
- The year flashes on the display.
- Set the year, month and day in turn, then the time in minutes and hours using the [▽, △] setting buttons.
- Confirm each entry by pressing the [SET] button.

Setting user data

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has memories for 10 users in which you and your family members, for example, can store your personal settings and call them up again.

There is also a "guest" mode (where switched on), for which settings and measured values are not saved.

ⓘ The memory, trend and average functions are not available in guest mode.

- Press the [SET] button.
- Select "SET_USER" and confirm with the [SET] button.
- Use the [▽, △] setting buttons to select the person and confirm with the [SET] button.
- If settings are already available for this memory location, these are shown on the display. If no settings are available, then this user memory location is free.
- Now you can enter the following settings:

User data	**Parameters**
Sex	male, female
Height	100 to 250 cm (3‘ 03“ to 8‘ 02“)
Date of birth	year, month, day
Degree of activity	1 to 5
Target weight	adjustable, in kg (for graphical progress display)

- Modifying values: press the [▽, △] buttons or press and hold for quick scrolling.
- Confirming entries: Press the [SET] button.

Once you have entered all the data, the scale is ready to take measurements. The scale switches off automatically if no other actions are performed.

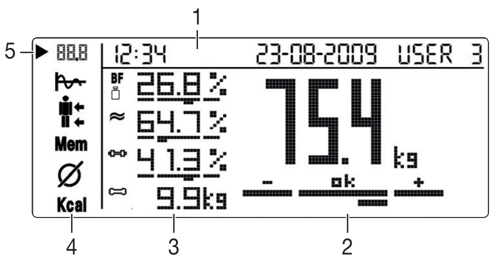
Degrees of activity

Selection of the degree of activity mustrefer to the medium and long term. All parameters must be entered before the body fat and other values can be entered.

Degree of activity	**Physical activity**
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

9. The display

Overview



1 Time, date, user

2 Weight with analysis

  Weight

3 Analysis data (partly with assessment)

  BF Body fat

  ≈ Water

  Muscle percentage

  Bone mass

4 Menu

88.8	Overview of current measurement
(trend icon)	Trend
(body icon)	Detailed display of body fat, muscle percentage of upper/lower body
Mem	Saved measurements 1–30
∅	Average values
Kcal	Calorie consumption

5 ▶ Indicator for the current menu item

10. Operation

Measuring weight

1. Switching on the scale

- Press the [⏻] button on the control unit.



0.0 kg appears on the display. The scale is now ready for measurement.

2. Weighing (without diagnosis)

ⓘ Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

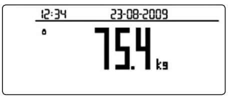
- Now step onto the scale. The indicator [3] on the scale lights up green.



Stand still with your weight distributed evenly on both legs. Stand with your feet as far apart as possible without tipping the scales.

ⓘ If you hold the control unit in your hands, its weight (300 grammes) is automatically deducted.

Once the measurement has been taken, the result will be displayed for approximately 10 seconds.

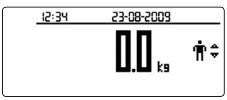


When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds. The indicator [3] goes out. The measurement is not saved.

Carrying out an analysis

1. Switching on the scale

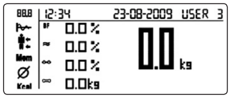
- Press the [⏻] button on the control unit.



0.0 kg appears on the display.

2. Diagnostics

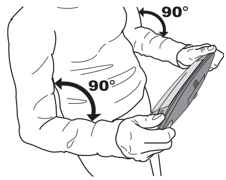
- Switch the device on and select your user number from 1 to 10 by pressing the right-hand button [△]. To do so, press the button repeatedly if necessary.
- Press the [SET] button or wait 3 seconds. The measurement screen is shown on the display.



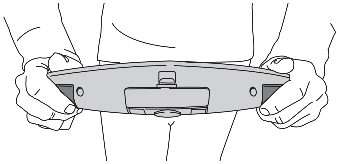
ⓘ If you activate the “guest” user, you must re-enter the user data before each measurement. User data and measurement values are not saved in guest mode. You have the option of switching guest mode on or off, see page 18.

- Now step barefoot onto the scale and hold the control unit firmly in your hands. (If you hold the control unit in your hands, its weight (300 grammes) is automatically deducted.)

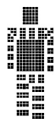




- Hold the control unit with the lower part of your thumb pressed firmly on the front electrodes and your fingers pressed firmly on the rear electrodes.



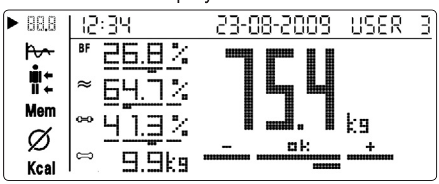
Following the weight measurement, impedance is measured for the analysis. The upper body is measured by the 4 electrodes on the control unit, the lower body by the 4 electrodes on the scale. This is indicated by the symbol of the current flowing through the body.



Important:
Stand still with your weight distributed evenly on both legs. Please note that there must be no skin contact between feet, legs, calves and thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly. To prevent skin contact, you can wear, for example, a lightweight pair of trousers.

3. Result

The overview is displayed.



For the analysis, see “Analysing results” on page 21. When the unit is switched off, the measurement is saved automatically.
If several measurements are taken on one day, only the last measurement is saved.

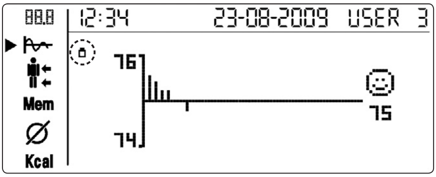
Analysis of the measured values following a measurement

Graph

Weight

- Press the [▼] menu button on the control unit to switch to individual submenus or memories.

The progression of your body weight is shown from measurement to measurement. Newer measurements are added on the right. The reference line represents your target weight.

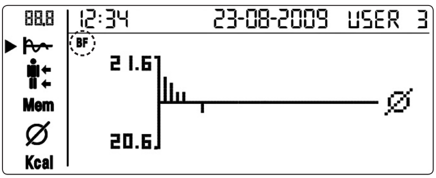


ⓘ You must define a target weight in order to be able to display the progression of your body weight,see page 18. You can change the target weight at any time.

Body fat

- Use the [▽, △] buttons to switch to the body fat graph. The progression of your body fat is shown from measurement to measurement.

The reference line represents the average value of all body fat measurements, the bars indicate whether the values have moved up or down.

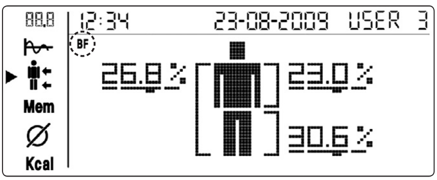


Upper body, lower body

Body fat

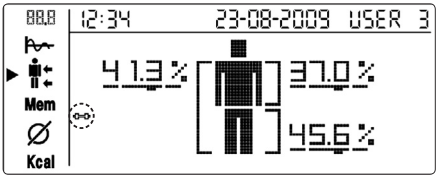
- Press the [▼] button on the control unit to switch to the detailed view for the upper/lower body.

The current body fat measurement is shown both as the entire body and divided into upper/lower body.



Muscle

- Use the [▽, △] buttons to switch to the detailed view of muscle mass.

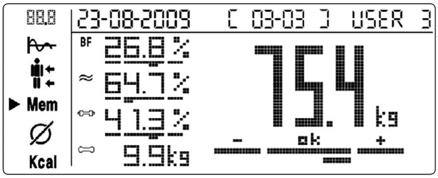


ⓘ Only the current measurement results can be displayed, not the old saved measurement values.

Mem Displaying saved values

- Press the [▼] button on the control unit to switch to the **Memory** screen.

The overview is displayed. The date of the measurement is shown at the top, together with the memory location number (03-03) e.g. the third (= last) memory location of a total of 3 occupied memories.

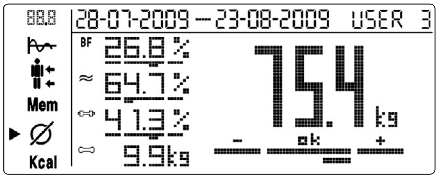


- Use the [▽, △] buttons to scroll through the memories.

∅ Averages

- Press the [▼] button on the control unit to switch to the **Average** screen.

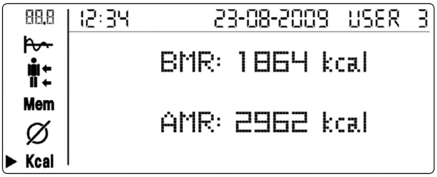
All the averages from the saved measurements are shown.



ⓘ The dates of the first and last mea surements are shown at the top.

Kcal Calorie consumption

- Press the [▼] button on the control unit to switch to the **kcal** screen. The theoretically calculated basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR) are shown in kcal.



Calling up the measurement memory from standby

When the unit is switched off, the measurements from an analysis are automatically saved. There are 30 memory locations for each user.

- Switch on the control unit with the [⏻] button.
- Select your user number by pressing the [△] button. To do so, press the button repeatedly if necessary.
- Press the [▼, ▲] buttons on the control unit to scroll through the analysis values or the [▽, △] buttons to enter the submenus (e.g. switch to BF,).

Deleting details

1. Deleting a user and all settings and saved values

- Switch the device on and select your user number by pressing the [△] button. To do this, press the button repeatedly and confirm with [SET].
- When **0.0** appears on the display, press and hold the [SET] button for **5** seconds to delete the user.
- Use the [▽, △] buttons to select "YES" and confirm the prompt with the [SET] button. If you do not wish to delete the user, select "NO" and confirm with the [SET] button.

ⓘ All saved values and settings for this user are deleted.

2. Deleting individual saved values for a user

- From the "Mem" measurement memory, select a measurement and briefly press the [SET] button on the control unit to delete the displayed value from the memory. You can also do this immediately after the measurement has been taken.
- Use the [▽, △] buttons to select "YES" and confirm the prompt with the [SET] button. If you do not wish to delete the value, select "NO" and confirm with the [SET] button.

3. Deleting all saved values for a user

- Call up the "Mem" measurement memory and press and hold the [SET] button on the control unit for approximately 3 seconds to delete all the values.
- Use the [▽, △] buttons to select "YES" and confirm the prompt with the [SET] button. If you do not wish to delete anything, select "NO" and confirm with the [SET] button.

Switching off the scale (standby mode)

- Wait until the display automatically switches itself off after approximately 45 seconds or press the [⏻] button on the control unit to switch the display off manually.

ⓘ Date and time can still be seen.

Power-saving mode

- Press and hold the ▼ and ▲ menu buttons simultaneously for 10 seconds. The date and time disappear.
- To switch back on again, press and hold the ▼ and ▲ menu buttons simultaneously for 10 seconds.

11. Analysing results

Body fat percentage

The body fat values are displayed on the display and analysed in the bar graph. The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man



Age	low	normal	high	very high
10–14	<11 %	11–16 %	16.1–21 %	>21.1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17.1–22 %	>22.1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18.1–23 %	>23.1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19.1–24 %	>24.1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20.1–25 %	>25.1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21.1–26 %	>26.1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22.1–27 %	>27.1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23.1–28 %	>28.1 %

Woman



Age	low	normal	high	very high
10–14	<16 %	16–21 %	21.1–26 %	>26.1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22.1–27 %	>27.1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23.1–28 %	>28.1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24.1–29 %	>29.1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25.1–30 %	>30.1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26.1–31 %	>31.1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27.1–32 %	>32.1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28.1–33 %	>33.1 %

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

– ok +

Age	poor	good	very good
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Woman

– ok +

Age	poor	good	very good
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Body fat contains relatively little water. People with a high proportion of body fat may therefore have a proportion of body water below the guideline values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.
This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Proportion of muscle

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

– ok +

Age	low	normal	high
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Woman

– ok +

Age	low	normal	high
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).
There are no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.

Important

Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy which the body requires to maintain its basic functions when completely at rest (sufficient for e.g. lying in bed for a period of 24 hours). This value essentially depends on weight, height and age. The diagnostic scale displays this in kcal/day and calculates it using the scientifically recognised Harris Benedict formula.
This is the amount of energy that your body requires as an absolute minimum which must be supplied to the body in the form of food. If you consume less energy than this in the long term, it can have a detrimental effect on your health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).
To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your

body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

⚠ Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months). A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

12. Transferring measurements to a PC – HealthManager / EasyFit

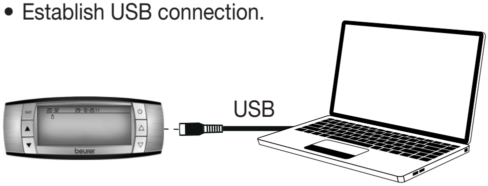
System requirements:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Health management in conjunction with Beurer blood pressure and blood glucose monitors.

EasyFit:
Training analysis in conjunction with Beurer heart rate monitors.

Process:

- You will find the Beurer software download and installation in the download area at http://www.beurer.com
- Establish USB connection.



- Follow the instructions for software installation.

13. Replacing batteries

The control unit is fitted with a „change battery“ indicator. The symbol appears on the display if the control unit batteries are low or the symbol if the scale batteries are low. The batteries must then be replaced.

ⓘ **Note**

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Always replace all batteries simultaneously.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

14. Cleaning and care of the unit

The accuracy of the measured values and the service life of the unit depend on careful handling: The unit should be cleaned occasionally.
To clean the unit, use a damp cloth, on which you can apply a little washing-up liquid if required. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.

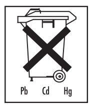
⚠ **Important**

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

15. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

ⓘ **Note**



The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = battery contains lead,
Cd = battery contains cadmium,
Hg = battery contains mercury.

For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal. Dispose of the unit in accordance with EC Directive 2002/96/EC–WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

16. What if there are problems?

If the scale detects and error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
ERROR:_ OVERLOAD	The maximum load capacity of 150 kg was exceeded.	Do not load the unit with over 150 kg.
LOW_ BATTERY	The batteries are almost empty.	Replace the batteries (see page 16 and 23).
MEMORY_ FULL	30 measurements have been saved.	Transfer the measurements to a PC, see page 23.
ERROR:_ CONTACT	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
ERROR:_ DATA	The BIA measurement was successful but the fat percentage is outside the measurable range (less than 5 % or greater than 50 %).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, change the level of activity that you have set.
No display	The batteries in the control unit are completely empty.	Replace the batteries (see page 16).
	The batteries in the control unit are not inserted correctly.	Check to ensure that the polarity is correct (see page 16).

No measurement possible

Possible errors	Remedy
The control unit was not activated before you stepped on the scale.	Switch on the control unit first before the measurement. If necessary, wait 30 seconds, then repeat the measurement.
Cordless connection between scale and control unit is interrupted.	Reinsert the batteries for the scale and the control unit. Maintain a larger distance from the following electromagnetic sources: high-voltage pylons, television or wireless computer systems, fitness equipment, mobile phones, weather stations.
The control unit is too far away from the scale.	Reduce the distance between the scale and control unit; maximum distance is 2 metres.
The batteries in the scale are flat or incorrectly inserted.	Change the batteries (see page 16) and check that they are inserted the correct way round.

Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
The scale is not zeroed correctly.	Before taking a measurement, activate the scale briefly with your foot until the ⏻ operating status indicator lights up. Wait approximately **5 seconds** and repeat the measurement. For your information: because you would normally step onto the scale immediately, the scale saves the zero point when the scale is switched off (when the ⏻ operating status indicator goes out).
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface. Stand with your feet as far apart as possible without tipping the scales.

17. Technical specifications

Dimensions of the scale	330 x 330 x 41 mm
Scale batteries	3 x 1.5V type AA
Control unit batteries	3 x 1.5V type AA
Cordless transmission	433 MHz
Measuring range	5 kg to 150 kg 11 lb to 330,6 lb 0.79 St. to 23.61 St.
Weight, bone mass unit	100 g / 0.2 lb / 0.2 lb
Unit for body fat, water and muscle	0.1 %
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.
The scale conforms to EC Directive 2004/108/EC + supplements.

Sommaire

Eléments fournis

- Pèse-personne impédancemètre
- Unité de commande démontable avec afficheur
- Support mural
- Kit de montage pour montage mural
- 3 x 1,5V type AA (pèse-personne)
- 3 x 1,5V type AA (unité de commande)
- Câble USB

Chère cliente, cher client.

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants: chaleur, contrôle de poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.
Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé. Il sert au pesage et à l'analyse de vos données de forme physique personnelles et est destiné à un usage personnel dans le domaine privé.
L'analyse est effectuée selon le principe éprouvé de la B.I.A. (analyse de l'impédance bioélectrique, voir « Principe de mesure », page 28). En outre, ce pèse-personne utilise deux fréquences distinctes, au lieu d'une usuellement, permettant de déterminer la résistance électrique (impédance) de façon plus précise.
Par ailleurs, le contact électrique avec le corps est optimisé au moyen de 4 électrodes « main » et de 4 électrodes « pied », afin d'obtenir une meilleure précision de mesure, et donc une meilleure analyse.
Les valeurs mesurées sont envoyées par radiotransmission jusqu'à une portée de 2 mètres. Tous les réglages sont réalisés au moyen d'un guidage par menus innovant, de façon claire et nette, et sont affichés sur un afficheur de grande taille, en 5 langues (au choix).
L'afficheur peut rester sur le pèse-personne, être placé séparément ou être fixé au mur.
Pour une surveillance à long terme de vos valeurs, vous pouvez enregistrer les données sur votre ordinateur par l'intermédiaire d'un câble USB et du logiciel PC.
Le pèse-personne devient ainsi votre coach sportif personnel.

Le pèse-personne possède les fonctions suivantes :

- Mesure du poids (par 100 g).
- Détermination des taux de graisse corporelle et de masse hydrique, ainsi que du taux de masse musculaire (par 0,1 %), de la masse osseuse (par 100 g), du métabolisme basal et du taux métabolique actif (en Kcal).
- Mesure séparée de la graisse corporelle et de la masse musculaire de la partie supérieure et de la partie inférieure du corps avec affichage des mesures partielles.
- Affichage des diagrammes de poids et de graisse corporelle.
- Affichage des dernières 30 mesures pour 10 personnes.
- Fonction d'analyse unique, rapide, pour les invités.
- Date et heure en mode veille.

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation.

⚠	**Avertissement**	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
⚠	**Attention**	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
ⓘ	**Remarque**	Ce symbole indique des informations importantes.

3. Consignes de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

⚠ Consignes de sécurité

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).

⚠ Remarques relatives aux piles

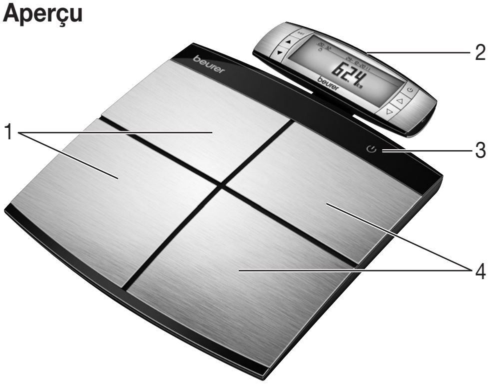
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un deux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfilez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Eliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

ⓘ Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale du pèse-personne est de 150 kg (330 lb, 24 st.).
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en « cm » et « kg ». Référezvous aux informations du chapitre « Réglage » pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).
- Les réparations doivent uniquement être effectuées par le service après-vente ou des revendeurs autorisés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service aprèsvente.

4. Description de l'appareil

Aperçu



1 Electrodes pied, pied gauch
2 Unité de commande avec afficheur
3 Affichage de l'état de fonctionnement ⏻
4 Electrodes pied, pied droit

Unité de commande avec afficheur

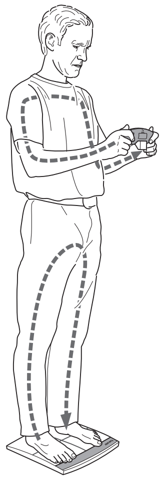


5 Electrodes de contact, main gauche
6 Electrodes de contact, main droite
7 set Touche de réglage, confirmation des saisies
8 ▲ Menu : Touche vers le haut
9 ▼ Menu : Touche vers le bas
10 ⏻ Touche ON
11 △ Réglage : Touche vers le haut
12 ▽ Réglage : Touche vers le bas

Analyse avec l'unité de commande

Remarque

Maintien des deux mains afin de garantir un contact sûr avec les électrodes (5) et (6) à l'avant et à l'arrière.

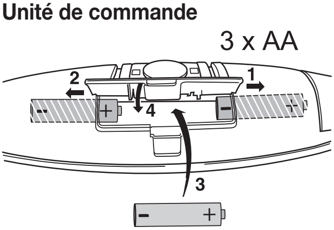


5. Mise en service

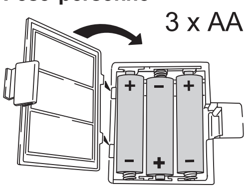
Insertion des piles

Retirez les piles de l'emballage de protection et insérez-les selon la polarité correcte dans le pèse-personne et dans l'unité de commande. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles. Après l'insertion des piles, l'affichage de l'année clignote, voir page 29.

Unité de commande



Pèse-personne



Si le pèse-personne ou l'unité de commande n'indique aucune fonction, veuillez retirer toutes les piles et insérer des piles neuves.
Remarques pour le changement de piles, voir page 35.

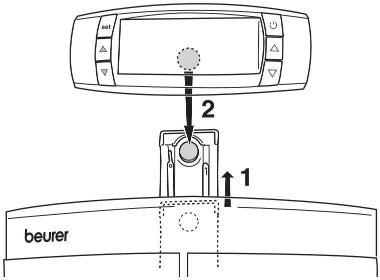
Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

6. Montage de l'unité de commande

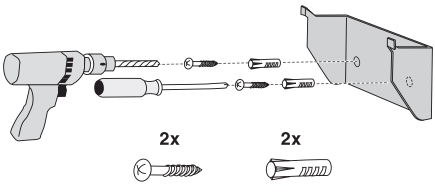
Installation de l'unité de commande

L'unité de commande peut être, au choix, soit tenue dans la main, déposée sur une surface d'appui plane ou encore rester sur le pèse-personne.
Déployez le compartiment (à l'arrière du pèse-personne) comme illustré, afin d'y déposer l'unité de commande. Le compartiment possède un aimant, qui fixe l'unité de commande sur le pèse-personne.



Montage mural

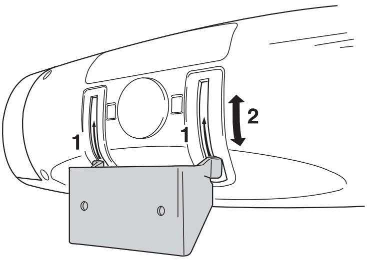
Le kit de montage (support mural, vis, chevilles) permet de monter l'unité de commande sur un mur. Utilisez le kit de montage fourni et montez le support mural comme illustré. Le cas échéant, utilisez des chevilles adaptées à la structure du mur.



- Utilisez le support mural comme gabarit de perçage, afin de tracer les trous.

- A l'aide d'un foret de 6 mm, percez dans le mur 2 trous d'env. 40 mm de profondeur, selon un entraxe de 36 mm, horizontalement l'un à côté de l'autre.
- Insérez les chevilles.
- Vissez le support mural avec les deux vis. Vérifiez le maintien ferme du montage.
- Faites ensuite glisser l'unité de commande sur le support, de telle sorte que les guides du support mural s'engagent parallèlement dans les guides de l'unité de commande.

ⓘ Positionnez dans un premier temps l'unité de commande audessus du support mural, contre le mur, puis faites glisser l'unité de commande vers le bas, afin de faciliter son introduction.



- Faites glisser l'unité de commande entièrement sur le support. Vérifiez que l'unité de commande est parallèle et repose fermement sur le support.

Réglage de l'inclinaison

L'unité de commande peut être basculée sur le support mural et l'inclinaison ainsi adaptée. Un dispositif d'arrêt empêche que l'unité de commande à l'état basculé ne puisse être retiré du support mural.

ⓘ Rebasculez l'unité de commandecomplètement vers l'avant, avant de la retirer du support mural !

Montage mural alternatif

Vous pouvez également fixer le support mural sur un mur au moyen du ruban adhésif double face. A cet égard, la surface du mur doit être propre et sèche. Ce type de montage convient pour le collage sur les carreaux, le verre, le plastique et bien d'autres supports.

- Retirez le film de protection du ruban adhésif sur la face arrière du support mural.
- Pressez fortement le support mural contre le mur.
- Vérifiez le maintien ferme du montage.

⚠ Après avoir fixé le support mural à l'aide de ruban adhésif, attendez au moins 1 heure avant d'utiliser l'unité de commande !

7. Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). Il permet en l'espace de quelques secondes une détermination des taux de masse corporelle au moyen d'un courant imperceptible, totalement inoffensif et sans danger. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.
Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.
Par ailleurs, le pèse-personne utilise deux fréquences distinctes pour déterminer l'impédance de manière encore plus précise. Ces fréquences distinctes ont des influences différentes sur la membrane cellulaire et la masse hydrique. Par ailleurs, le contact électrique avec le corps est optimisé au moyen de 4 électrodes « main » et de 4 électrodes « pied », afin d'obtenir une meilleure précision de mesure, et donc une meilleure analyse. En raison de la technique d'analyse sensible, il est possible que les valeurs se modifient légèrement lors de mesures répétées. Cela s'explique par les écarts lors de la mesure de l'impédance (p. ex. contact électrique différent par rapportaux électrodes avec les mains et les pieds, autre répartition de la masse hydrique dans le corps).
Les valeurs déterminées par le pèsepersonneimpédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Méthodes de mesure

L'analyse peut être réalisée comme suit :

- Partie supérieure du corps : saisir l'unité de commande avec les mains, monter avec les chaussures sur le pèsepersonne.
- Partie inférieure du corps : laisser par exemple l'unité de commande sur le pèse-personne, monter pieds nus sur le pèse-personne.
- Partie supérieure et partie inférieure du corps : saisir l'unité de commande avec les mains et monter pieds nus sur le pèse-personne.

ⓘ Dans le présent mode d'emploi est décrite l'analyse pour les parties supérieure et inférieure du corps. **Si l'unité de commande est tenue dans la main pour l'analyse, son poids est déduit automatiquement.**

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : La détermination de la graisse corporelle (partie inférieure du corps) doit uniquement être effectuée pieds nus et en humidifiant éventuellement légèrement les plantes des pieds. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesurepour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

8. Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne.

Réglage de l'appareil

- Pressez en mode veille (date et heure affichées) la touche [SET].
- Sélectionnez avec la touche de réglage [▽] la commande de menu « REGLER_ APPAREIL » et confirmez avec la touche [SET].
- Sélectionnez avec les touches de réglage [▽, △] le symbole de langue (D, GB, F, E, I) et confirmez avec la touche [SET].
- Sélectionnez avec les touches de réglage [▽, △] le symbole des unités (kg, lb, st) et confirmez avec la touche [SET].
- Sélectionnez avec les touches de réglage [▽, △] le mode d'affichage de l'heure (24 h ou 12 h) et confirmez avec la touche [SET].
- Sélectionnez avec les touches de réglage [▽, △] si vous souhaitez activer ou désactiver le MODE INVITE, puis confirmez avec la touche [SET].

Ensuite, l'afficheur indique les réglages sélectionnés dans une vue d'ensemble.

Réglage de la date et de l'heure

- Pressez en mode veille (date et heure affichées) la touche [SET].
- Sélectionnez avec la touche de réglage [▽] la commande de menu « REGLER_ HEURE » et confirmez avec la touche [SET].
- L'affichage de l'année clignote.
- Réglez tour à tour l'année, le mois, le jour ainsi que l'heure en minutes et heures à l'aide des touches de réglage [▽, △].
- Confirmez respectivement votre entrée en pressant la touche [SET].

Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.
Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de mémoire utilisateurs, sur lesquels vous pouvez par exemple enregistrer et de nouveau appeler les réglages personnels pour les membres de votre famille.
En outre, vous disposez d'un mode « INVITE » (dans la mesure où il est activé), dont les réglages et les valeurs mesurées ne sont pas enregistrés.

ⓘ En mode Invité, les fonctions Mémoire, Affichage de la tendance et Moyenne ne sont pas disponibles.

- Pressez la touche [SET].
- Sélectionnez « CHANGER_UTILIS. » et confirmez avec la touche [SET].
- Sélectionnez avec la touche de réglage [▽, △] la personne et confirmez avec la touche [SET].
- Si des réglages sont déjà existants sur l'emplacement de mémoire, ceux-ci sont affichés sur l'afficheur. Si aucun réglage n'est présent, il s'agit d'un emplacement de mémoire utilisateur libre.
- Vous pouvez alors procéder aux réglages suivants :

Données de l'utilisateur	**Valeurs de réglage**
Sexe	homme 🚹, femme 🚺
Taille	100 à 250 cm (3'-03" à 8'-02")
Date de naissance	Année, mois, jour

Données de l’utilisateur	Valeurs de réglage
Niveau d’activité	1 à 5
Poids cible	réglable, en kg (pour représentation de la courbe graphique)

- Pour modifier des valeurs : Pressez la touche [▽, △] ou maintenez-la enfoncée pour un défilement rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche [SET].

Après avoir entré toutes les données, le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n’a lieu, il s’éteint automatiquement.

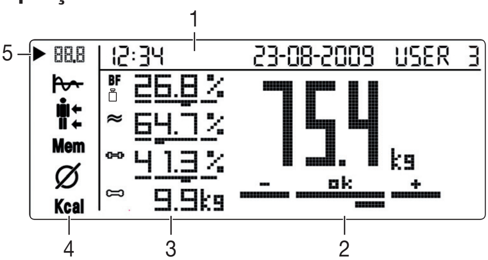
Niveaux d’activité

Le niveau d’activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.
La graisse corporelle et les autres valeurs peuvent seulement être déterminées après l’entrée de tous les paramètres.

Niveau d’activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d’efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

9. Affichages

Aperçu



1 Heure, date, utilisateur
2 Poids avec pondération
  Poids
3 Données d’analyse (en partie avec pondération)
  BF Graisse corporelle
  ≈ Eau
  Taux de masse musculaire,
  Masse osseuse

4 Menu
  88.8 Aperçu de la mesure actuelle
  Affichage de la tendance
  Représentation détaillée de la graisse corporelle, du taux de masse musculaire dans la partie supérieure / inférieure du corps
  Mem Mesures enregistrées 1 – 30 max.
  Ø Valeurs moyennes
  Kcal Consommation de calories
5 ▶ Marquage de la commande de menu actuelle.

10. Utilisation

Mesure du poids

1. Mise en marche du pèse-personne

- Pressez la touche [⏻] sur l’unité de commande.



0.0 kg apparaît à l’affichage. Le pèse-personne est à présent prêt pour la pesée.

2. Pesée (sans diagnostic)

ⓘ Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d’assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

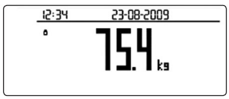
- Montez sur le pèse-personne. L’affichage [3] du pèsepersonne s’allume en vert.



Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Placez vos jambes le plus possible vers l’extérieur, sans faire basculer le pèse-personne.

ⓘ Si l’unité de commande est tenue dans la main, son poids (300 grammes) est déduit automatiquement.

Au terme de la mesure, le résultat de mesure est affiché pendant env. 10 secondes.

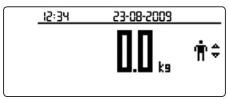


Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s’éteint automatiquement au bout de quelques secondes. L’affichage [3] s’éteint. La mesure n’est pas enregistrée.

Exécution d’une analyse

1. Mise en marche du pèse-personne

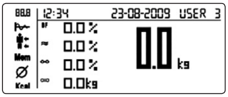
- Pressez la touche [⏻] sur l’unité de commande.



0.0 kg apparaît à l’affichage.

2. Diagnostic

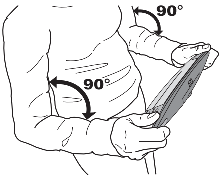
- Après la mise en marche, sélectionnez votre utilisateur 1–10 en pressant la touche de droite [△]. A cet égard, presser le cas échéant de façon répétée sur la touche.
- Pressez la touche [SET] ou attendez pendant 3 secondes. L'écran de mesure apparaît à l'affichage.



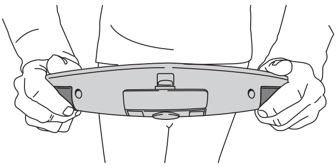
ⓘ Si vous activez l'utilisateur « INVITÉ », vous devez entrer à nouveau les données de l'utilisateur avant chaque mesure. En mode « INVITÉ », les données de l'utilisateur et les valeurs mesurées ne sont pas enregistrées. Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver le mode « INVITÉ », voir page 29.

- Placez-vous maintenant pieds nus sur le pèse-personne et maintenez fermement l'unité de commande dans vos mains. (Si l'unité de commande est tenue dans la main, son poids (300 grammes) est déduit automatiquement).

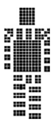




- Maintenez l'unité de commande avec la partie inférieure du pouce sur les électrodes avant et serrez fermement les électrodes arrière avec les doigts.



Après la pesée, il s'ensuit la mesure de l'impédance pour l'analyse. La partie supérieure du corps au moyen des 4 électrodes de l'unité de commande, la partie inférieure du corps au moyen des 4 électrodes du pèse-personne. Cet état est signalé par le symbole du corps parcouru par du courant.

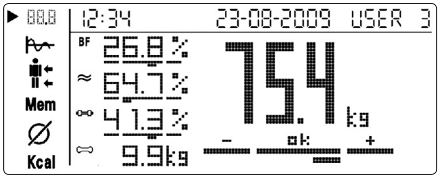


Important :

Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Remarque : il ne doit pas y avoir de contact avec la peau entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas. Pour éviter cela, enfilez par exemple un pantalon léger.

3. Résultat

La vue d'ensemble est affichée.



Pour l'interprétation, voir Interprétation des résultats, page 33.

La valeur de mesure est mémorisée automatiquement lors de la mise hors tension. Si plusieurs mesures sont effectuées dans une même journée, seule la dernière mesure est enregistrée.

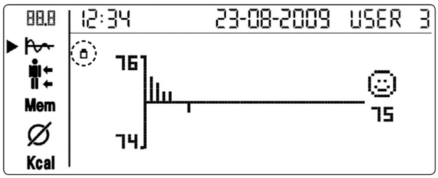
Analyse des valeurs mesurées au terme de la mesure

Représentation graphique

Poids

- Pressez la touche Menu [▼] sur l'unité de commande pour commuter entre les différents sous-menus ou mémoires.

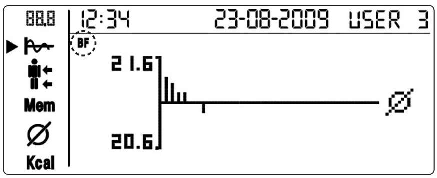
L'évolution du poids de votre corps est représentée de mesure en mesure. Les mesures les plus récentes sont ajoutées à droite. La ligne de référence représente le poids cible.



ⓘ Vous devez définir un poids cible pour pouvoir représenter la courbe du poids du corps, voir page 30. Vous pouvez modifier à tout moment le poids cible.

Graisse corporelle

- Accédez avec la touche [▽, △] à la courbe des valeurs de graisse corporelle. L'évolution de la valeur de votre graisse corporelle est représentée de mesure en mesure. La ligne de référence représente la valeur moyenne de l'ensemble des mesures de graisse corporelle ; les barres indiquent si les valeurs ont évolué vers le haut ou vers le bas.

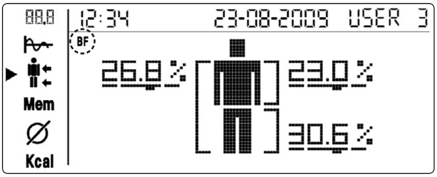


Partie supérieure / partie inférieure du corps

Graisse corporelle

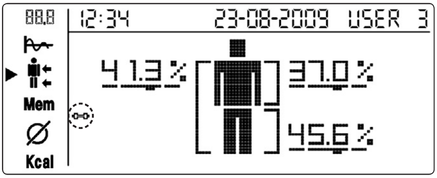
- Pressez la touche [▼] sur l'unité de commande pour accéder à la vue détaillée Partie supérieure/partie inférieure du corps.

Le résultat de mesure actuel pour la graisse corporelle est représenté pour le corps entier et de façon répartie en partie supérieure du corps/partie inférieure du corps.



Masse musculaire

- Accédez avec la touche [▽, △] à la représentation détaillée de la masse musculaire.

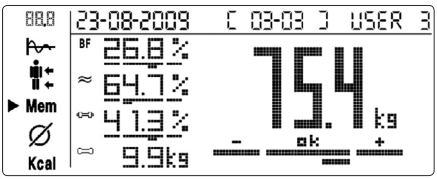


ⓘ Seuls les résultats de mesure actuels peuvent être affichés, pas les anciennes mesures enregistrées.

Mem Affichage des valeurs de mémoire

- Pressez la touche [▼] sur l'unité de commande pour accéder à la **mémoire**.

La vue d'ensemble est affichée. En haut est affichée la date de la mesure, ainsi que le numéro d'emplacement de mémoire (03-03) p. ex. le troisième = dernier emplacement de mémoire parmi un total de 3 emplacements de mémoire occupés.

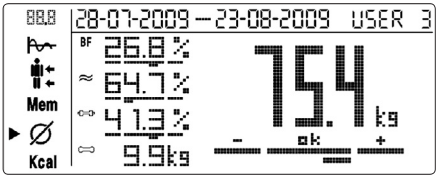


- Naviguez avec la touche [▽, △] à travers les emplacements de mémoire.

Ø Valeurs moyennes

- Pressez la touche [▼] sur l'unité de commande pour accéder à la **Moyenne**.

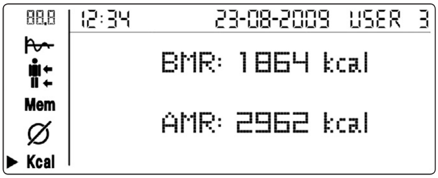
L'ensemble des valeur moyennes à partir des mesures enregistrées sont affichées.



ⓘ En haut est affichée la date de la première et de la dernière mesure.

Kcal Consommation de calories

- Pressez la touche [▼] sur l'unité de commande pour accéder à **Kcal**. Le métabolisme basal BMR théorique calculé ainsi que le taux métabolique actif AMR sont représentés en Kcal.



Appel de la mémoire des valeurs mesurées à partir du mode veille

Lors de l'extinction du pèse-personne, les valeurs mesurées sont enregistrées automatiquement après une analyse. 30 emplacements de mémoire sont disponibles pour chaque utilisateur.

- Allumez l'unité de commande avec la touche [⏻].
- Sélectionnez votre utilisateur en pressant la touche [△]. A cet égard, presser le cas échéant de façon répétée sur la touche.
- Pressez la touche [▼, ▲] sur l'unité de commande pour naviguer à travers les valeurs d'analyse, ou pressez [▽, △] pour accéder aux sous-menus (p. ex. commutation BF,).

Suppression de données

1. Supprimer un utilisateur avec tous les réglages et valeurs de mémoire

- Après la mise en marche, sélectionnez votre utilisateur en pressant la touche [△]. A cette fin, pressez la touche, le cas échéant de façon répétée, et confirmez avec [SET].
- Lorsque l'affichage **0.0** apparaît, pressez la touche [SET] pendant **5** secondes pour supprimer l'utilisateur.
- Sélectionnez avec les touches [▽, △] « Oui » et confirmez avec la touche [SET]. Si vous ne souhai-

tez pas supprimer l'utilisateur, sélectionnez « Non » et confirmez avec la touche [SET].

ⓘ Toutes les valeurs et tous les réglages enregistrés de cet utilisateur sont supprimés.

2. Supprimer une valeur de mémoire isolée d'un utilisateur

- Sélectionnez dans la mémoire des valeurs mesurées « Mem » une valeur mesurée, puis pressez brièvement la touche [SET] sur l'unité de commande pour supprimer la valeur de mémoire affichée. Vous pouvez également effectuer cette opération directement après la mesure.
- Sélectionnez avec les touches [▽, △] « Oui » et confirmez avec la touche [SET]. Si vous ne souhaitez pas supprimer la valeur, sélectionnez « Non » et confirmez avec la touche [SET].

3. Supprimer toutes les valeurs de mémoire d'un utilisateur

- Appelez la mémoire des valeurs mesurées « Mem » et pressez la touche [SET] sur l'unité de commande pendant env. 3 secondes pour supprimer toutes les valeurs.
- Sélectionnez avec les touches [▽, △] « Oui » et confirmez avec la touche [SET]. Si vous ne souhaitez rien supprimer, sélectionnez « Non » et confirmez avec la touche [SET].

Extinction du pèse-personne (mode veille)

- Attendez que l'afficheur se soit éteint de lui-même après env. 45 secondes ou pressezla touche [⏻] sur l'unité de commande pour éteindre l'afficheur manuellement.

ⓘ La date et l'heure restent visibles.

Mode économie d'énergie

- Pressez simultanément pendant 10 secondes les touches de menu ▼ et ▲. L'affichage de la date et de l'heure disparaît.
- Pour la remise en marche, pressez et maintenez simultanément les touches de menu ▼ et ▲ pendant 10 secondes.

11. Interprétation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur et interprétées dans le diagramme à barres. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme



Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Femme



Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme



Age	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Femme



Age	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, pour des personnes avec un taux de graisse corporelle élevé, le taux de masse hydrique peut se situer en dessous des données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être su-

périeur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.
Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire,

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme



Age	Faible	Normal	Elevé
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Femme



Age	Faible	Normal	Elevé
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Masse osseuse

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.

⚠ **Attention**

ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse. Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

BMR

Le métabolisme basal (BMR = Basal Metabolic Rate) est la quantité d'énergie, dont le corps a besoin pour le maintien de ses fonctions de base lorsqu'il est complètement au repos (p. ex. lorsqu'on est au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend pour l'essentiel du poids, de la taille et de l'âge. Sur le pèse-personne impédancemètre, elle est indiquée par l'unité kcal/jour et est calculée sur la base de l'équation Harris Benedict, reconnue au plan scientifique.
Le corps a absolument besoin de cette quantité d'énergie, qui doit lui être restituée sous la forme d'aliments. Si vous consommez moins d'énergie pendant une durée prolongée, cela peut avoir des conséquences préjudiciables à votre santé.

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).
Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

⚠ Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que

de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

12. Transfert des valeurs mesurées vers un PC / HealthManager / EasyFit

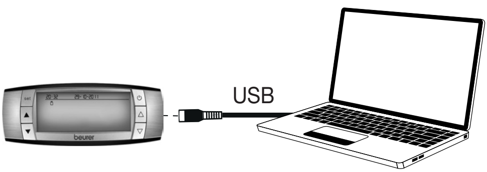
Configuration requise :
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager :
Gestion de la santé en association avec les tensiomètres et lecteurs de glycémie sanguine Beurer.

EasyFit :
Analyse des données d'entraînement en association avec les cardiofréquencemètres Beurer.

Étapes à suivre :

- Vous trouverez les informations de téléchargement et d'installation dans la rubrique Téléchargement du site http://www.beurer.com
- Établissez la connexion USB.



- Veuillez suivre les consignes lors de l'installation du logiciel.

13. Remplacement des piles

L'unité de commande est pourvue d'un affichage de changement de pile. Le symbole apparaît à l'affichage si les piles de l'unité de commande ou le symbole si les piles du pèse-personne sont trop faibles. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées.

Remarque

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

14. Nettoyage et entretien de l'appareil

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné. Nettoyez de temps en temps l'appareil.
Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.

Attention

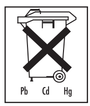
- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lavevaisselle !

15. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur/consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

Remarque

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.
Eliminez l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/CE-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.
Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

16. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
SURCHARGE !	La force portante maximale de 150 kg a été dépassée.	Charger uniquement jusqu'à 150 kg.
BATTERIE_ FAIBLE	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles (voir pages 27 et 35).
MEM._PLEINE	30 mesures sont à présent enregistrées.	Transférez les valeurs mesurées vers le PC, voir page 35.
ERREUR DE CONT.!	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Eliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
Plage de mesure	La mesure BIA a certes bien fonctionné, mais le taux de graisse se situe en dehors de la plage mesurable (inférieur à 5 % ou supérieur à 50 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Modifiez éventuellement votre niveau d'activité réglé.
Pas d'affichage	Les piles de l'unité de commande sont entièrement déchargées.	Remplacez les piles (voir page 27).
	Les piles de l'unité de commande ne sont pas insérées correctement.	Contrôlez la polarité correcte, (voir page 27).

Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
L'unité de commande n'a pas été activée avant la montée sur le pèse-personne.	Enclencher tout d'abord l'unité de commande avant la mesure. Attendre le cas échéant 30 secondes, puis répéter la mesure.
La liaison radio entre le pèse-personne et l'unité de commande est en dérangement.	Réintroduisez les piles du pèse-personne et de l'unité de commande. Eloignez-vous davantage des sources électromagnétiques suivantes : pylônes pour lignes à haute tension, systèmes de télévision et informatiques, appareils de mise en forme, téléphones mobiles, stations météo.
L'unité de commande est trop éloignée du pèse-personne.	Réduisez la distance entre le pèse-personne et l'unité de commande ; la distance maximale est de 2 mètres.
Les piles du pèse-personne sont vides ou mal introduites.	Remplacez les piles (voir page 27) et vérifiez la polarité.

Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le zéro du pèsepersonne est incorrect.	Activez brièvement le pèse-personne au pied avant la mesure, jusqu'à ce que l'afficheur indique l'état de fonctionnement ⏻. Attendre env. **5 secondes** et répéter la mesure. Pour votre information : Etant donné que vous montez immédiatement sur le pèse-personne en utilisation normale, le pèse-personne mémorise le zéro à l'extinction du pèse-personne (lorsque l'affichage de l'état de fonctionnement ⏻ disparaît).
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable. Placez vos jambes le plus possible vers l'extérieur, sans faire basculer le pèse-personne.

17. Caractéristiques techniques

Dimensions du pèse-personne	330 x 330 x 41 mm
Piles du pèse-personne	3 x 1,5V type AA
Piles de l'unité de commande	3 x 1,5V type AA
Radiotransmission	433 MHz
Plage de mesure	5 kg à 150 kg
Incréments d'affichage poids, masse osseuse	100 g
Incréments d'affichage taux de graisse corporelle, taux de masse hydrique, taux de masse musculaire	0,1 %
Incréments d'affichage BMR, AMR	1 Kcal

Sous réserve de modifications techniques.
Le pèse-personne est conforme à la directive 2004/108/CE + compléments.

Índice

Volumen de suministro

- Báscula para diagnóstico
- Panel de mando desmontable con pantalla
- Soporte para la pared
- Juego de montaje para montaje en la pared
- 3 x 1,5V tipo AA (báscula)
- 3 x 1,5V tipo AA (panel de mando)
- Cable USB

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire.
Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.

Atentamente,
Su equipo Beurer

1. Introducción

Funciones del aparato

Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud. La báscula sirve para pesar y analizar sus datos personales de fitness. Está destinada exclusivamente al uso personal en el ámbito privado.
El análisis se basa en el acreditado principio B.I.A. (Análisis de la Impedancia Bioeléctrica, véase „El principio de medición“, página 41). En este análisis, la báscula utiliza, en lugar de una frecuencia como es habitual, dos frecuencias distintas para determinar con exactitud la resistencia eléctrica (impedancia).
Asimismo, se ha optimizado el contacto eléctrico con el cuerpo gracias a 4 electrodos de mano y 4 electrodos de pie con el fin de conseguir una mayor precisión en la medición y, por consiguiente, un mejor análisis.
Los valores de medición se envían por radiotransmisión con un alcance de hasta 2 metros. Los ajustes se introducen fácilmente gracias a una innovadora guía de menú y se visualizan en una pantalla de gran formato en 5 idiomas. Para ello, la pantalla puede permanecer sobre la báscula, colocarse por separado o fijarse a la pared.
Para un análisis a largo plazo de los valores, los datos pueden guardarse en el ordenador utilizando el cable USB y el software de ordenador incluidos en el volumen de suministro. La báscula se convierte en su entrenador personal.
La báscula presenta las siguientes funciones:

- Medición de peso (en 100 g).
- Cálculo de la proporción de grasa y agua corporales así como de la masa muscular (en 0,1%), la masa ósea (en 100 g), la tasa de metabolismo basal y la tasa de metabolismo activo (en Kcal).
- Medición de la grasa corporal y la masa muscular por separado de la parte superior e inferior del cuerpo con visualización de las mediciones parciales.
- Diagrama del peso y la grasa corporal.
- Visualización de las últimas 30 mediciones de 10 usuarios.
- Función de análisis único para invitados.
- Fecha y hora en el modo standby.

2. Aclaración de los símbolos

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.

⚠ **Advertencia**	Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo- para su salud.
⚠ **Atención**	Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/ accesorios.
ⓘ **Aviso**	Aviso sobre informaciones importantes.

3. Indicaciones de seguridad

Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.

⚠ Indicaciones de seguridad



- Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.
- No utilizar durante el embarazo.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).

⚠ Indicaciones para el manejo de pilas

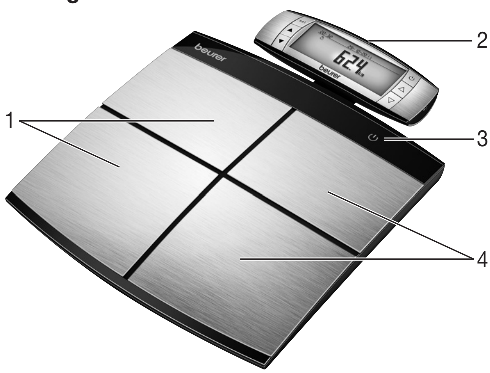
- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Cambie las pilas que tengan poca carga con la debida antelación.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y utilice pilas del mismo tipo.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Las fugas en las pilas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Las pilas pueden contener sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente. Elimínelas según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.

ⓘ Indicaciones generales

- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La báscula soporta un peso máximo de 150 kg (330 libras, 24 St).
- La báscula viene configurada en „cm“ y „kg“. Para configurar las unidades, le rogamos que tenga en cuenta lo expuesto en el capítulo „Configuración“.
- Coloque la báscula sobre una superficie recta y estable; esta es una condición previa para garantizar una medición correcta.
- Proteja el dispositivo frente a los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y la proximidad a las fuentes de calor (hornos, radiadores).
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- No presione las teclas demasiado fuerte o con objetos afilados.
- No exponga la báscula a temperaturas elevadas o a campos electromagnéticos de gran intensidad (p. ej., teléfonos móviles).
- Solo el servicio de asistencia al cliente o los comerciantes autorizados pueden realizar reparaciones en el aparato. Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.
- Todas las básculas cumplen la Directiva CE 2004/108/EC. Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.

4. Descripción del aparato

Vista general



1 Electrodos de pie, pie izquierdo
2 Panel de mando con pantalla
3 Indicador del estado de funcionamiento ⏻
4 Electrodos de pie, pie derecho

Panel de mando con pantalla

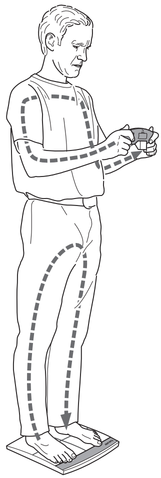


5 Electrodos de contacto, mano izquierda
6 Electrodos de contacto, mano derecha
7 set Tecla de ajuste, confirmar las entradas
8 ▲ Menú: tecla para subir
9 ▼ Menú: tecla para bajar
10 ⏻ Tecla ON
11 △ Configuración: tecla para subir
12 ▽ Configuración: tecla para bajar

Análisis con panel de mando

ⓘ Aviso

Sujeción con ambas manos para garantizar un contacto seguro con los electrodos (5) y (6) en el lado delantero y trasero.



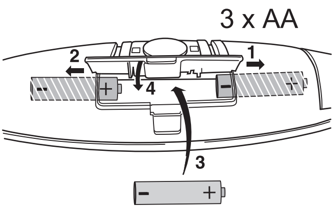
5. Puesta en marcha

Colocación de las pilas

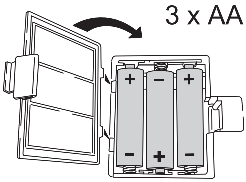
Extraiga las pilas del embalaje e introdúzcalas, observando la polaridad correcta, en la báscula y en el panel de mando.

Observe el gráfico del compartimento de la pilas. Una vez insertadas las pilas, la indicación del año parpadea, véase la página 42.

Panel de mando



Báscula



Si la báscula o el panel de mando no muestra ninguna función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

Para consultar las indicaciones relativas al cambio de pilas, véase la página 48.

Colocación de la báscula

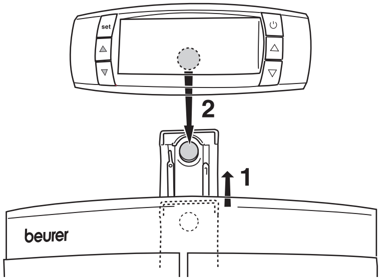
Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

6. Montaje del panel de mando

Colocación del panel de mando

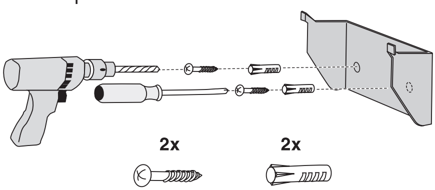
El panel de mando puede sostenerse en la mano, colocarse sobre una superficie lisa o permanecer sobre la báscula.

Inserte la carga (en el lado trasero de la báscula) como se muestra en la figura para colocar encima el panel de mando. La carga se compone de un imán que fija el panel de mando sobre la báscula.



Montaje en la pared

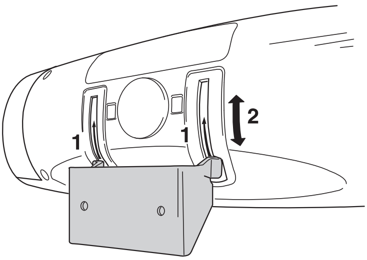
El panel de mando puede fijarse a la pared con el juego de montaje (soporte para pared, tornillos y tacos). Para realizar el montaje utilice el juego de montaje suministrado e instale el soporte para pared como se indica en la figura. Utilice tacos adecuados en función de la superficie.



- Utilice el soporte de pared como plantilla para marcar los orificios.

- Con una broca de 6 mm, taladre en la pared 2 orificios de aprox. 40 mm de profundidad a una distancia horizontal de 36 mm entre sí.
- Introduzca los tacos.
- Atornille el soporte de pared con los dos tornillos. Compruebe que esté firmemente montado.
- A continuación, deslice el panel de mando sobre el soporte de forma que las guías del soporte de pared se enganchen paralelamente a las guías del panel de mando.

ⓘ Mantenga el panel de mando por encima del soporte de pared contra la pared y, a continuación, deslice el panel de mando hacia abajo para facilitar la inserción.



- Deslice el panel de mando por todo el soporte. Compruebe que el panel de mando esté bien montado en paralelo al soporte.

Ajuste de la inclinación

El panel de mando puede inclinarse sobre el soporte de pared con el fin de adaptar la inclinación. Un bloqueo impide que el panel de mando pueda soltarse del soporte de pared cuando se encuentra inclinado.

ⓘ Para extraer el panel de mando del soporte de pared, este debe inclinarse de nuevo totalmente hacia adelante.

Montaje en pared alternativo

También puede fijar el soporte en la pared utilizando la tira doble adhesiva. Para ello, la superficie de la pared debe estar limpia y seca. Este montaje es apropiado para azulejos, cristal, plástico y muchas otras superficies.

- Retire la lámina protectora de la tira adhesiva situada en la parte posterior del soporte para pared.
- Presione el soporte firmemente contra la pared.
- Compruebe que esté firmemente montado.

⚠ Después de haber fijado el soporte de pared con tiras adhesivas, espere 1 hora como mínimo para utilizar el panel de mando.

7. Información

El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo con el principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica, el cual permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inocua. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, estatura, sexo, actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales. El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia.
Además, esta báscula mide con dos frecuencias diferentes para obtener un cálculo más preciso de la impedancia. Estas frecuencias diferentes ejercen una influencia distinta sobre la membrana celular y el agua corporal. Asimismo, se ha optimizado el contacto eléctrico con el cuerpo gracias a 4 electrodos de mano y 4 electrodos de pie con el fin de conseguir una mayor precisión en la medición y, por consiguiente, un mejor análisis.
Con esta técnica de análisis tan sensible se pueden obtener valores ligeramente diferentes cuando se repiten las mediciones. Esto se debe a variaciones que se producen durante la medición de la impedancia (p. ej., un contacto eléctrico diferente de los electrodos con las manos y los pies o una distribución distinta del agua en el cuerpo).
Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede determinar por medio de pruebas médicas (como la tomografía computerizada) los índices exactos de grasa y agua corporal así como de masa muscular y ósea.

Métodos de medición

El análisis se puede efectuar de los modos siguientes:
- Parte superior del cuerpo: sujetar el panel de mando con las manos y subirse a la báscula con zapatos.
- Parte inferior del cuerpo: dejar el panel de mando, p. ej., sobre la báscula y subirse a la báscula descalzo.
- Parte superior e inferior del cuerpo: sujetar el panel de mando con las manos y subirse a la báscula descalzo.

ⓘ En este manual se describe el análisis para la parte superior e inferior del cuerpo.
Si el panel de mando se sujeta en las manos durante el análisis, su peso se resta automáticamente.

Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: El cálculo de la grasa corporal (parte inferior del cuerpo) solo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Limitacziones

La determinación de la grasa corporal y el resto de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:

- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Embarazadas,
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,
- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

8. Configuración

Introduzca sus datos antes de utilizar la báscula.

Config. Apto.

- En modo standby (se visualizan la hora y la fecha), pulse la tecla [SET].
- Seleccione el punto de menú „CONFIG._APTO." con la tecla de ajuste [▽] y confirme con la tecla [SET].
- Seleccione el símbolo del idioma (D, GB, F, E, I) con las teclas de ajuste [▽, △] y confirme con la tecla [SET].
- Seleccione el símbolo de la unidad (kg, lb, st) con las teclas de ajuste [▽, △] y confirme con la tecla [SET].
- Seleccione el modo de Hora deseado (24 h o 12 h) con las teclas de ajuste [▽, △] y confirme con la tecla [SET].
- Seleccione con las teclas de ajuste [▽, △] si desea activar o desactivar el modo „INVITADO" y confirme con la tecla [SET].

A continuación, la pantalla muestra los ajustes seleccionados en una vista general.

Ajuste de la fecha y la hora

- En modo standby (se visualizan la hora y la fecha), pulse la tecla [SET].
- Seleccione el punto de menú „CONFIG._TIEMPO" con la tecla de ajuste [▽] y confirme con la tecla [SET].
- La indicación del año parpadea.
- Ajuste sucesivamente el año, el mes, el día así como la hora en minutos y horas con las teclas de ajuste [▽, △].
- Confirme la introducción pulsando la tecla [SET].

Ajuste de los datos de usuario

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos personales de usuario.
La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de, por ejemplo, su familia, y a los que podrá acceder con posterioridad.
Asimismo, dispone de un modo „INVITADO" (si está activado), cuyos ajustes y valores de medición no se guardan.

ⓘ El modo „INVITADO" no dispone de las funciones Memoria, Visualización de la tendencia y Valor medio.

- Pulse la tecla [SET].
- Seleccione „CAMB._USUARIO" y confirme con la tecla [SET].
- Seleccione el usuario con las teclas de ajuste [▽, △] y confirme con la tecla [SET].
- Si esta posición de memoria tiene ajustes guardados, estos se visualizarán en la pantalla. Si no presenta ajustes significa que esta posición de memoria de usuario está libre.
- Ahora puede realizar los ajustes siguientes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Sexo	hombre 🚹, mujer 🚺
Estatura	de 100 a 250 cm (de 3'-03" a 8'-02")
Nacimiento	Año, mes, día
Actividad	de 1 a 5
Peso objetivo	ajustable, en kg (para la representación gráfica de la evolución)

- Modificar los valores: Pulsar la tecla [▽, △] o mantenerla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla [SET].

Una vez introducidos todos los datos, la báscula está preparada para realizar la medición. Si no hace nada más, la báscula se apaga.

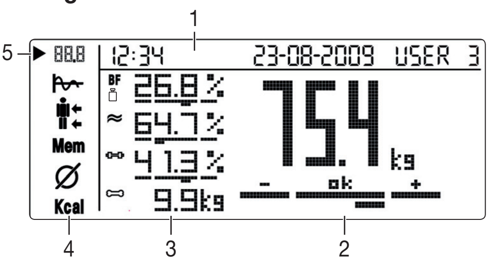
Actividad

En la selección de la actividad es importante la observación a medio y largo plazo.
Únicamente después de haber introducido todos los parámetros podrán calcularse también la grasa corporal y el resto de valores.

Actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Poca: Ejercicio físico esporádico y suave (p.ej. paseos, trabajo suave en el jardín, ejercicios gimnásticos).
3	Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez.
4	Alta: Ejercicio físico, al menos entre 4 y 6 vez por semana, 30 minutos cada vez.
5	Muy alta: Ejercicio físico intenso, entrenamiento intensivo o fuerte trabajo físico diario, al menos 1 hora en cada caso.

9. Indicaciones en pantalla

Vista general



1 Hora, fecha, usuario
2 Peso con valoración
  Peso
3 Datos de análisis (parcialmente con valoración)
  BF Grasa corporal
  ≈ Agua
  Porcentaje de masa muscular
  Masa ósea
4 Menú
  Vista general de la medición actual
  Visualización de la tendencia
  Representación detallada: grasa corporal, proporción muscular de la parte superior/inferior del cuerpo
  Mem Mediciones guardadas 1 – máx. 30
  Ø Valores medios
  Kcal Consumo de calorías
5 ▶ Marca de los puntos de menú actuales

10. Manejo

Medición del peso

1. Encendido de la báscula

- Pulse la tecla [⏻] del panel de mando.



En la pantalla se muestra 0.0 kg. Ahora, la báscula está preparada para realizar la medición.

2. Pesaje (sin diagnóstico)

ⓘ Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

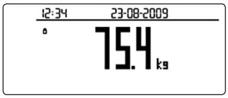
- Colóquese sobre la báscula. El indicador [3] de la báscula se ilumina en verde.



Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Sitúese lo más cerca posible de los bordes sin inclinar la báscula.

ⓘ Si el panel de mando se sujeta en las manos, su peso (300 gramos) se resta automáticamente.

Una vez realizada la medición, el resultado se muestra durante aprox. 10 segundos.

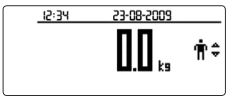


Cuando baje de la superficie de pisado, la báscula se apagará transcurridos algunos segundos. El indicador [3] se apaga. La medición no se guarda.

Análisis

1. Encendido de la báscula

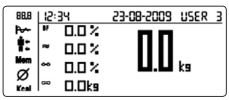
- Pulse la tecla [⏻] del panel de mando.



En la pantalla se muestra 0.0 kg.

2. Diagnóstico

- Después de conectar la báscula, seleccione su usuario 1 – 10 pulsando la tecla derecha [△]. Para ello, pulse varias veces la tecla si fuera necesario.
- Pulse la tecla [SET] o espere 3 segundos. En la pantalla se muestra la pantalla de medición.

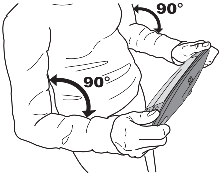


ⓘ Siempre que active el usuario „Invitado“, antes de cada medición debe volver a introducir los datos de usuario. En el modo Invitado no se guardan los datos

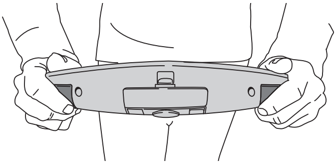
de usuario ni los valores de medición. El modo Invitado se puede activar o desactivar, véase la página 42.

- Ahora colóquese descalzo sobre la báscula y sujete firmemente el panel de mando en las manos. (Si el panel de mando se sujeta en las manos, su peso (300 gramos) se resta automáticamente).

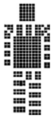




- Sujete el panel de mando con la parte inferior de los pulgares sobre los electrodos delanteros y presionando firmemente los electrodos traseros con los dedos.



Después de medir el peso, se efectúa la medición de la impedancia para el análisis. La parte superior del cuerpo es analizada por los 4 electrodos del panel de mando, mientras que la parte inferior del cuerpo por los 4 electrodos de la báscula. Esto se muestra con el símbolo del cuerpo.

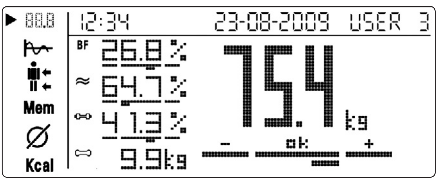


Importante:

Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Cerciórese de que no exista contacto alguno entre los pies, las piernas, las pantorrillas ni los muslos. De lo contrario la medición no se puede realizar correctamente. Esto se puede evitar, p. ej., poniéndose unos pantalones finos.

3. Resultado

Se muestra la vista general.



Para valorar los resultados, véase Evaluación de los resultados, página 46.

Al desconectar la báscula, el valor de medición se memoriza automáticamente. Si se realizan varias mediciones en un día, solo se guardará la última medición.

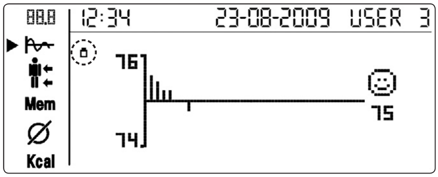
Análisis de los valores tras realizar una medición

Representación gráfica

Peso

- Pulse la tecla del menú [▼] del panel de mando para cambiar a los distintos submenús o a la memoria.

Se representa la evolución de su peso corporal entre las distintas mediciones. Las últimas mediciones se añaden a la derecha. La línea principal representa el peso objetivo.

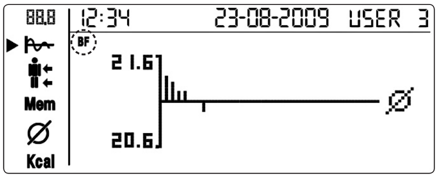


ⓘ Se debe definir un peso objetivo para poder representar la evolución del peso corporal, véase la página 42. El peso objetivo puede modificarse en cualquier momento.

Grasa corporal

- Pulse la tecla [▽, △] para recorrer los valores de grasa corporal.

Se representa la evolución de su grasa corporal entre las distintas mediciones. La línea principal representa el valor medio de todas las mediciones de grasa corporal, mientras que las barras indican si los valores han variado hacia arriba o hacia abajo.

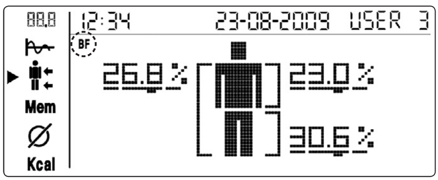


Parte superior e inferior del cuerpo

Grasa corporal

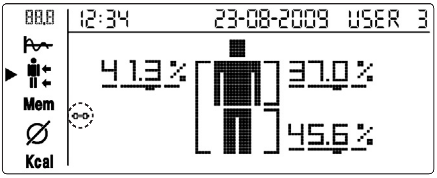
- Pulse la tecla [▼] del panel de mando para cambiar a la vista detallada de la parte superior/inferior del cuerpo.

El resultado actual de la medición de la grasa corporal se representa como cuerpo completo y se subdivide en la parte superior/inferior del cuerpo.



Masa muscular

- Pulse la tecla [▽, △] para cambiar a la representación detallada de la masa muscular.

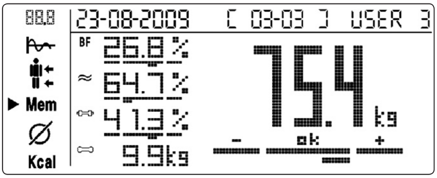


ⓘ Solo pueden visualizarse los resultados de medición actuales, no los resultados anteriormente guardados.

Mem Visualización de los valores guardados

- Pulse la tecla [▼] del panel de mando para cambiar a la **Memoria**.

Se muestra la vista general. En la parte superior se muestra la fecha de la medición así como el número de posición de la memoria (03-03); en este caso., la tercera = última posición de la memoria de un total de 3 posiciones ocupadas.

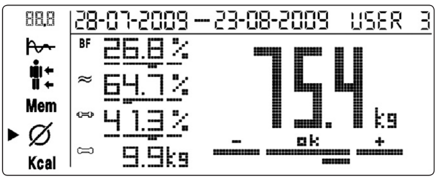


- Pulse la tecla [▽, △] para recorrer las posiciones de la memoria.

Ø Valores medios

- Pulse la tecla [▼] del panel de mando para cambiar al **Valor medio**.

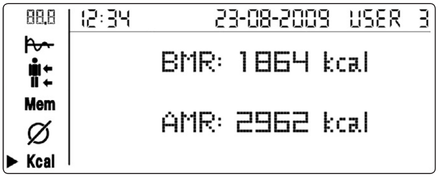
Se representan todos los valores medios de las mediciones guardadas.



ⓘ En la parte superior se muestra la fecha de la primera y la última medición.

Kcal Consumo de calorías

- Pulse la tecla [▼] del panel de mando para cambiar a **Kcal**. La tasa de metabolismo basal BMR así como la tasa de metabolismo activo AMR teóricas se representan en Kcal.



Acceso a la memoria de valores desde el modo standby

Al desconectar la báscula, los valores de medición se guardan automáticamente tras realizar un análisis. Cada usuario dispone de 30 posiciones en la memoria.

- Conecte el panel de mando con la tecla [⏻].
- Seleccione su usuario con la tecla [△]. Para ello, pulse varias veces la tecla si fuera necesario.
- Pulse la tecla [▼, ▲] del panel de mando para recorrer los valores analíticos o [▽, △] para acceder a los submenús (p. ej., Cambio BF,).

Borrado de los datos

1. Borrado de un usuario junto con todos los ajustes y valores de la memoria

- Después de conectar la báscula, seleccione su usuario pulsando la tecla [△]. Para ello, pulse repetidamente la tecla y confirme con [SET].
- Cuando se muestre la indicación **0.0**, pulse la tecla [SET] durante **5** segundos para borrar el usuario.
- Seleccione „Sí" con las teclas [▽, △] y confirme la pregunta con la tecla [SET].
  En caso de no quiera borrar el usuario, seleccione „No" con la tecla [SET].

ⓘ Se borrarán todos los ajustes y valores memorizados de este usuario.

2. Borrado de un valor determinado de la memoria de un usuario

- Seleccione un valor de medición de la memoria de valores „Mem" y pulse brevemente la tecla [SET] del panel de mando para borrar el valor mostrado de la memoria. Esto también puede realizarse directamente tras la medición.
- Seleccione „Sí" con las teclas [▽, △] y confirme la pregunta con la tecla [SET].
  En caso de no quiera borrar el valor, seleccione „No" con la tecla [SET].

3. Borrado de todos los valores de la memoria de un usuario

- Acceda a la memoria de valores „Mem“ y pulse la tecla [SET] del panel de mando durante aprox. 3 segundos para borrar todos los valores.
- Seleccione „Sí“ con las teclas [▽, △] y confirme la pregunta con la tecla [SET].
  En caso de no quiera borrar nada, seleccione „No“ con la tecla [SET].

Desconexión de la báscula (modo standby)

- Espere aprox. 45 segundos hasta que la pantalla se desconecte automáticamente o pulse la tecla [⏻] del panel de mando para desconectar manualmente la pantalla.

ⓘ La fecha y la hora permanecen visibles.

Modo de ahorro de energía

- Pulse simultáneamente las teclas del menú ▼ y ▲ durante 10 segundos. Se apaga la indicación de la fecha y la hora.
- Para que vuelva a visualizarse, mantener pulsadas simultáneamente las teclas del menú ▼ y ▲ durante 10 segundos.

11. Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se muestran en la pantalla y se evalúan en un diagrama de barras. Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

Hombre

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Mujer

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por este motivo, en personas con una proporción alta de grasa, la proporción de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores orientativos. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo. La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

Porcentaje de masa muscular

La proporción muscular (en %) se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %



Edad	Poca	Normal	Mucha
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Mujer



Edad	Poca	Normal	Mucha
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Masa ósea

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años.
Al aumentar la edad la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación sana (especialmente calcio y vitamina D) y ejercicio físico regular se puede contrarrestar esta descalcificación en cierta medida. Con un trabajo muscular adecuado se puede reforzar también la estabilidad del esqueleto. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que determina el peso de todos los componentes óseos (elementos orgánicos, inorgánicos y agua). La masa ósea admite muy pocas variaciones; puede oscilar mínimamente en función de determinados factores (peso, estatura, edad, sexo). No existen pautas ni recomendaciones fiables.

⚠ Atención

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.
La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p.ej. la tomografía computerizada y los ultrasonidos). Por ese motivo, esta báscula no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. osteoporosis).

BMR

La tasa de metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo necesita en estado de reposo absoluto para mantener sus funciones básicas (p. ej., si se está todo el día en la cama). Este valor depende básicamente del peso, la estatura y la edad. En la báscula de diagnóstico se muestra en la unidad kcal/día y se calcula según la reconocida fórmula de Harris-Benedict.
Su cuerpo necesita esta cantidad de energía en todo caso y se le debe administrar en forma de alimento. Si ingiere menos energía a largo plazo, esto puede afectar negativamente su salud.

AMR

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la báscula para diagnóstico con la actividad introducida (1–5).
Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una pérdida peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados

⚠ Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).
Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.

- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

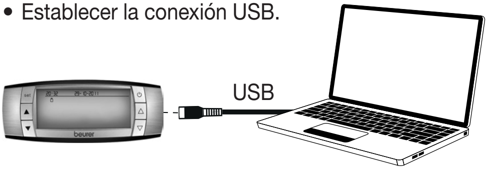
12. Transferencia de los valores de medición a un ordenador / HealthManager / EasyFit

Requisitos del sistema:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Gestión de la salud en combinación con tensiómetros y medidores de glucemia de Beurer.

EasyFit:
Análisis del entrenamiento en combinación con pulsímetros de Beurer.

Secuencia:
- En el área de descargas de http://www.beurer.com podrá descargar e instalar el software de Beurer.
- Establecer la conexión USB.



- Para instalar el software siga las instrucciones.

13. Cambio de pilas

El panel de mando está provisto de una indicación de cambio de pilas. En la pantalla se mostrará el símbolo cuando las pilas del panel de mando estén a punto de agotarse, o el símbolo cuando sean las pilas de la báscula las que estén a punto de agotarse. En este caso, las pilas deberán cambiarse.

Aviso

- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo.
- No utilice pilas recargables.
- Emplee pilas sin metales pesados.

14. Limpieza y cuidado del aparato

La precisión de los valores de medición, así como la vida útil del aparato, dependen de su correcta utilización. El aparato debe limpiarse de vez en cuando. Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.

Atención

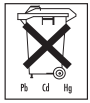
- No use nunca detergentes o disolventes agresivos
- No sumerja nunca el aparato en agua
- No lave el aparato en el lavavajillas

15. Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

Aviso

En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:
Pb = la pila contiene plomo,
Cd = la pila contiene cadmio,
Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.
Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.
Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

16. Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
SOBRECARGA	Se ha excedido la capacidad de carga máxima de 150 kg.	Cargue la báscula únicamente hasta 150 kg.
BATERÍA_ BAJA	Las pilas están casi vacías.	Cambie las pilas (véanse las páginas 40 y 48).
MEMORIA_ LLENA	Se han guardado 30 mediciones.	Transfiera los valores de medición a un ordenador, véase la página 48.

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
ERROR_ CONTACTO	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej. debido a un exceso de durezas).	Repetir la medición descalzo. En caso necesario, humedezca la planta de los pies ligeramente. En caso necesario, elimine las durezas de las plantas de los pies.
ERROR_ DATOS	La medición BIA se ha realizado correctamente, aunque la proporción de grasa se encuentra fuera del rango de medición (menor del 5 % o mayor del 50 %).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. En caso necesario, modifique la actividad introducida.
Pantalla en blanco	Las pilas del panel de mando están completamente vacías.	Cambie la pila (ver página 40).
	Las pilas del panel de mando no se han colocado correctamente.	Compruebe la polaridad correcta, (véase la página 40).

No es posible realizar la medición

Posible fallo	Reparación
No se ha activado el panel de mando antes de subirse a la báscula.	Antes de realizar la medición, conecte el panel de mando. Dado el caso, espere 30 segundos y, a continuación, repita la medición.
La radiocomunicación entre la báscula y el panel de mando está interrumpida.	Vuelva a introducir las pilas de la báscula y del panel de mando. Mantenga una distancia considerable respecto a las siguientes fuentes electromagnéticas: postes de alta tensión, sistemas de televisión u ordenador, aparatos de gimnasio, teléfonos móviles y estaciones meteorológicas.
El panel de mando se encuentra demasiado alejado de la báscula.	Reduzca la distancia entre la báscula y el panel de mando. La distancia máxima es de 2 metros.
Las pilas de la báscula se han gastado o se han introducido incorrectamente.	Cambie las pilas (véase la página 40) y compruebe que la polaridad sea correcta.

Medición de peso incorrecta

Posible fallo	Reparación
La báscula tiene un punto cero incorrecto.	Justo antes de realizar la medición, active la báscula con el pie para que se ilumine el indicador del estado de funcionamiento ⏻. Espere aprox. **5 segundos** y repita la medición. Para su información: puesto que normalmente el usuario suele subirse a la báscula enseguida, la báscula memoriza el punto cero al desconectarse (cuando se apaga el indicador del estado de funcionamiento ⏻).
La báscula se encuentra encima de una alfombra.	Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida. Sitúese lo más cerca posible de los bordes sin inclinar la báscula.

17. Características técnicas

Dimensiones de la báscula	330 x 330 x 41 mm
Pilas de la báscula	3 x 1,5V tipo AA
Pilas del panel de mando	3 x 1,5V tipo AA
Radiotransmisión	433 MHz
Rango de medición	De 5 a 150 kg
Graduación del peso, masa ósea	100 g
Graduación de la grasa corporal, el agua, la masa muscular	0,1 %
Graduación de la BMR, AMR	1 Kcal

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.
La báscula cumple con la directiva 2004/108/EC y sus ampliaciones.

Indice

Contenuto della confezione

- Bilancia diagnostica
- Pannello di comando rimovibile con display
- Supporto a parete
- Kit per il montaggio a parete
- 3 x 1,5V tipo AA (bilancia)
- 3 x 1,5V tipo AA (pannello di comando)
- Cavo USB

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.
Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.

Cordiali saluti
Il Beurer Team

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute. Questa bilancia serve per pesarsi e per analizzare i dati personali relativi al fitness ed è destinata all'uso personale.
L'analisi si basa sul principio del B.I.A. (analisi dell'impedenza bioelettrica, vedere „Principio di misurazione", pagina 53). Questa bilancia è dotata addirittura di due diverse frequenze, invece di una sola come di consueto, per poter rilevare con più precisione la resistenza elettrica (impedenza).
Inoltre il contatto con il corpo è ottimizzato dai 4 elettrodi posti sulla mano e dai 4 elettrodi posti sul piede: ciò permette di ottenere una maggiore precisione nella misurazione e conseguentemente un'analisi migliore.
I valori misurati vengono inviati mediante trasmissione radio fino a 2 metri di distanza. Mediante il menu innovativo è possibile attivare tutte le impostazioni in modo semplice e chiaro, queste vengono mostrate sul display in una delle 5 lingue da selezionare. È possibile lasciare il display sulla bilancia, collocarlo in un altro luogo a scelta oppure appenderlo alla parete.
Al fine di osservare i valori per un periodo prolungato è possibile salvare i dati sul computer mediante il cavo USB e il software del PC inclusi nella confezione. La bilancia assume così il ruolo di personal trainer.

La bilancia ha le seguenti funzioni:
- Misurazione del peso (in 100 g).
- Analisi della percentuale di grasso e di liquido corporeo e della massa muscolare (0,1%), della massa ossea (100 g), del metabolismo basale e di attività (in Kcal).
- Misurazione separata del grasso corporeo e della massa muscolare relativi alla parte superiore del corpo e a quella inferiore con l'indicazione della misurazione per ciascuna parte.
- Illustrazione sul diagramma di peso e grasso corporeo.
- Indicazione delle ultime 30 misurazioni per 10 persone.
- Funzione di analisi unica e rapida per ospiti.
- Data e ora in modalità standby.

2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.

⚠	**Pericolo**	Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.
⚠	**Attenzione**	Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.
ⓘ	**Avvertenza**	Indicazione di importanti informazioni.

3. Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.

⚠ Norme di sicurezza

- La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad



es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).

⚠ Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.

ⓘ Avvertenze generali

- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche.
- La portata della bilancia è max. 150 kg (330 lb, 24 St).
- Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura „cm" e „kg". Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo „Impostazioni".
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).
- Le riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/CE. Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.

4. Descrizione dell'apparecchio

Panoramica



1 Elettrodi piede, piede sinistro
2 Pannello di comando con display
3 Indicazione di stato ⏻
4 Elettrodi piede, piede destro

Pannello di comando con display



5		Elettrodi di contatto, mano sinistra
6		Elettrodi di contatto, mano destra
7	set	Tasto di installazione, Confermare le immissioni
8	▲	Menu: Tasto SU
9	▼	Menu: Tasto GIÙ
10	⏻	Tasto ON
11	△	Impostazione: Tasto SU
12	▽	Impostazione: Tasto GIÙ

Analisi con pannello di comando

ⓘ Avvertenza

Tenere il pannello di comando con due mani per garantire il contatto con gli elettrodi (5) e (6) sia nella parte anteriore che posteriore.

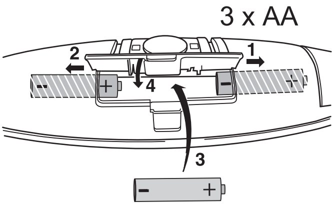


5. Messa in funzione

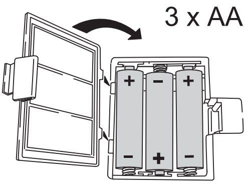
Inserimento delle batterie

Togliere le batterie dalla confezione e inserirle nella bilancia e nel pannello di comando, rispettando la polarità. Attenersi al disegno nello scomparto portabatterie. Dopo aver inserito le batterie l'indicatore dell'anno lampeggia, vedere pagina 54.

Pannello di comando



Bilancia



Se la bilancia o il pannello di comando non mostrano nessuna funzione, rimuovere completamente le batterie e inserirle nuovamente.

Note per il cambio delle batterie, vedere pagina 60.

Collocazione della bilancia

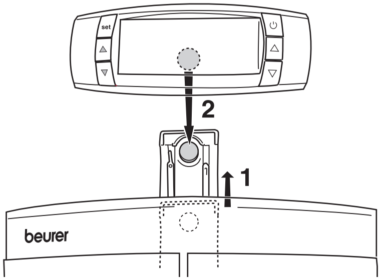
Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

6. Montaggio del pannello di comando

Collocazione del pannello di comando

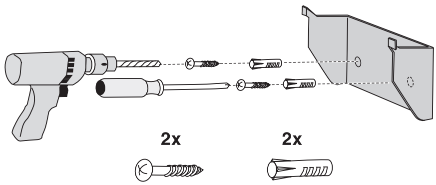
Il pannello di comando può essere tenuto in mano, posato su una superficie piana o rimanere sulla bilancia, a scelta.

Spostare il vano (nella parte posteriore della bilancia) come illustrato per poterci collocare sopra il pannello di comando. Il vano è dotato di una calamita che fissa il pannello di comando sulla bilancia.



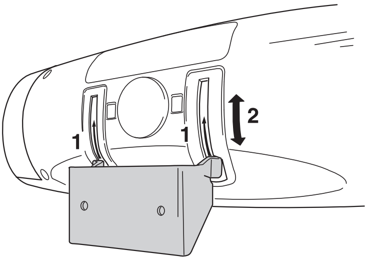
Montaggio a parete

Utilizzando il kit di montaggio (supporto a parete, viti, tasselli) è possibile montare il pannello di comando sulla parete. Per il montaggio utilizzare il kit in dotazione e applicare il supporto a parete come raffigurato. Utilizzare eventualmente i tasselli adatti alla superficie.



- Utilizzare il supporto a parete per contrassegnare i fori prima di trapanare.
- Utilizzando un trapano dalla punta di 6 mm, praticare sulla parete 2 fori orizzontali di circa 40 mm di profondità posti a una distanza di 36 mm l'uno dall'altro.
- Inserire i tasselli.
- Fissare con entrambe le viti il supporto a parete. Verificare che il supporto sia fissato in modo sicuro.
- Portare il pannello di comando sul supporto in modo tale che le guide del supporto a parete si innestino parallelamente in quelle del pannello di comando.

Appoggiare prima contro la parete il pannello di comando posto sul supporto a parete, poi spingerlo verso il basso per facilitarne l'innesto.



- Spingere il pannello di comando completamente sul supporto. Assicurarsi che il pannello di comando sia saldo e parallelo al supporto.

Impostazione dell'inclinazione

Il pannello di comando può essere inclinato sul supporto a parete e l'inclinazione deve perciò essere regolata. Evitare che il dispositivo di arresto, posto in una posizione inclinata, faccia cadere l'elemento di comando dal supporto a parete.

Inclinare nuovamente il pannello di comando in avanti prima di estrarlo dal supporto a parete!

Montaggio a parete alternativo

Il supporto può essere applicato alla parete anche con una striscia biadesiva. La superficie della parete deve essere pulita e asciutta. È possibile montare il supporto mediante incollaggio su piastrelle, vetro, plastica e molti altri tipi di superfici.

- Togliere la pellicola protettiva del nastro adesivo sul retro del supporto a parete.
- Premere con forza il supporto contro la parete.
- Verificare che il supporto sia fissato in modo sicuro.

Attendere almeno 1 ora dopo il fissaggio del supporto a parete mediante nastro adesivo prima di inserire il pannello di comando!

7. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare in pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Questa bilancia misura in due diverse frequenze per poter rilevare con più precisione l'impedenza. Le diverse frequenze influiscono in modo differente sulla membrana cellulare e sul liquido corporeo.

Inoltre il contatto con il corpo è ottimizzato dai 4 elettrodi posti sulla mano e dai 4 elettrodi posti sul piede: ciò permette di ottenere una maggiore precisione nella misurazione e conseguentemente un'analisi migliore.

Attraverso questa delicata tecnica di analisi è possibile che, nel caso di misurazioni ripetute più volte, i valori possano variare in modo impercettibile.

Ciò è dovuto dalle oscillazioni riscontrate durante la misurazione dell'impedenza (ad es. un diverso tipo di contatto elettrico tra gli elettrodi e le mani e i piedi, una distribuzione differente dell'acqua nel corpo).

Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

Metodi di misurazione

L'analisi può essere effettuata come segue:

- Parte superiore del corpo: afferrare con entrambe le mani il pannello di comando e salire sulla bilancia con le scarpe.
- Parte inferiore del corpo: lasciare il pannello di comando ad es. sulla bilancia, e salire sulla bilancia a piedi nudi.
- Parte del corpo superiore e inferiore: afferrare con entrambe le mani il pannello di comando e salire sulla bilancia a piedi nudi.

Nelle presenti istruzioni per l'uso viene descritta l'analisi per la parte superiore e quella inferiore del corpo.

Se si decide di tenere in mano il pannello di comando, il peso dello stesso viene sottratto automaticamente.

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: La determinazione del grasso corporeo (parte inferiore del corpo) deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei

piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:
- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

8. Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati.

Installazione dell'apparecchio

- In modalità standby (ora e data inseriti) premere il tasto [SET].
- Selezionare mediante il tasto di impostazione [▽] la voce di menu „IMPOSTA APPAR." e confermare con il tasto [SET].
- Selezionare mediante i tasti di impostazione [▽, △] il simbolo relativo alla lingua (D, GB, F, E, I) e confermare con il tasto [SET].
- Selezionare mediante i tasti di impostazione [▽, △] il simbolo relativo all'unità di misura (kg, lb, st) e confermare con il tasto [SET].
- Selezionare mediante i tasti di impostazione [▽, △] quale formato dell'ora si desidera (24 h oppure 12 h) e confermare con il tasto [SET].
- Selezionare mediante i tasti di impostazione [▽, △] se si desidera attivare o disattivare la MODALITÀ OSPITE e confermare con il tasto [SET].

Infine sul display compare una panoramica delle impostazioni selezionate.

Impostazione di data e ora

- In modalità standby (ora e data inseriti) premere il tasto [SET].
- Selezionare mediante il tasto di impostazione [▽] la voce di menu „IMPOSTA ORA" e confermare con il tasto [SET].
- L'indicatore dell'anno lampeggia.
- Impostare in successione l'anno, il mese e il giorno e, per quanto riguarda l'ora, regolare i minuti e le ore mediante i tasti di impostazione [▽, △].
- Confermare i dati immessi premendo ogni volta il tasto [SET].

Impostazione dei datipersonali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.
La bilancia è dotata di più di 10 posti di memoria per gli utenti, nei quali Lei e ad esempio i membri della Sua famiglia potete salvare le impostazioni personali e riprendere i dati.
Inoltre è disponibile la „MODAL. OSPITE" (se attivata) le cui impostazioni e i valori misurati non vengono salvati.

ⓘ Nella MODALITÀ OSPITE non sono disponibili le funzioni Memoria, Indicatore di tendenza e Media.

- Premere il tasto [SET].
- Selezionare „CAMBIA PERSONA" e confermare con il tasto [SET].
- Selezionare mediante il tasto di impostazione [▽, △] la persona e confermare con il tasto [SET].
- Se sono già presenti delle impostazioni nel posto di memoria vengono visualizzate sul display. In caso contrario il posto di memoria utente è completamente libero.
- Adesso si possono effettuare le seguenti impostazioni:

Dati personali	**Valori impostati**
Sesso	maschio 🚹, femmina 🚺
Statura	100–250 cm (da 3'-03" a 8'-02")
Data di nascita	Anno, mese, giorno
Grado di attività	da 1 a 5
Peso target	regolabile, in kg (per una rappresentazione grafica dell'andamento)

- Modificare i valori: Premere il tasto [▽, △] oppure tenerlo premuto se si desidera uno scorrimento rapido.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto [SET].

Dopo aver inserito tutti i dati la bilancia è pronta per la misurazione. Se non vengono eseguite altre operazioni, la bilancia si spegne.

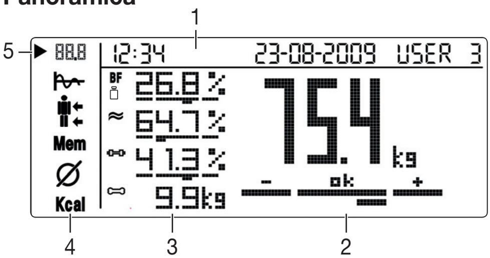
Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.
Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare anche il grasso corporeo e gli altri valori.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2–4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4–6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

9. Indicatori sul display

Panoramica



1 Ora, data, utente
2 Peso con valutazione
  Peso
3 Dati in analisi (in parte con valutazione)
  BF Grasso corporeo
  ≈ acqua
  massa muscolare
  Massa ossea
4 Menu
  88.8 Panoramica della misurazione attuale
  Indicatore di tendenza
  Rappresentazione dettagliata del grasso corporeo e della massa muscolare della parte superiore/inferiore del corpo
  Mem Misurazioni salvate 1 – max. 30
  Ø Media dei valori
  Kcal Consumo di calorie
5 ▶ Indicazione della voce di menu utilizzata

10. Funzionamento

Misurazione del peso

1. Accensione della bilancia

- Premere il tasto [⏻] sul pannello di comando.



Sul display compare 0.0 kg. Adesso la bilancia è pronta per la misurazione.

2. Pesatura (non diagnostica)

ⓘ Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

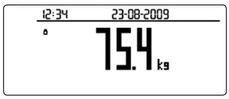
- Adesso salire sulla bilancia. L'indicatore [3] della bilancia viene visualizzato in verde.



Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Tenere le gambe divaricate il più possibile, senza ribaltare la bilancia.

ⓘ Se si decide di tenere in mano il pannello di comando, il suo peso (300 grammi) viene sottratto automaticamente.

Dopo una misurazione il risultato viene mostrato per ca 10 secondi.

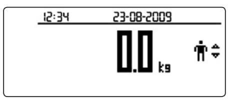


Quando si scende dalla pedana, la bilancia si spegne dopo pochi secondi. L'indicatore [3] si spegne. La misurazione non viene memorizzata.

Svolgimento dell'analisi

1. Accensione della bilancia

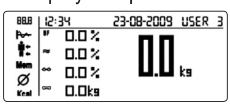
- Premere il tasto [⏻] sul pannello di comando.



Sul display compare 0.0 kg.

2. Diagnosi

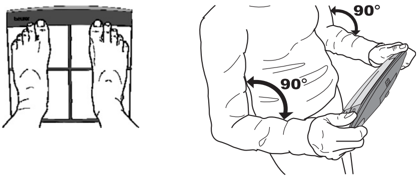
- Dopo l'attivazione, selezionare l'utente 1–10 premendo il tasto destro [△]. Se necessario, premere più volte il tasto.
- Premere il tasto [SET] oppure attendere 3 secondi. Sul display compare la schermata delle misurazioni.



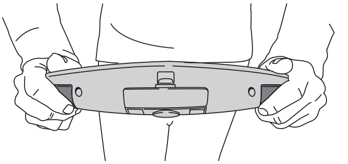
ⓘ Se viene attivato l'utente „OSPITE", prima di ogni misurazione devono essere nuovamente inseriti i dati dell'u-

tente. Nella MODALITÀ OSPITE i dati dell'utente e i valori misurati non vengono memorizzati. È possibile attiva re/ disattivare la MODALITÀ OSPITE; vedere pagina 54.

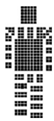
- Salire ora a piedi nudi sulla bilancia e tenere saldamente in mano il pannello di comando. (Se si decide di tenere in mano il pannello di comando, il peso dello stesso (300 grammi) viene sottratto automaticamente).



- Tenere il pannello di comando con la parte inferiore del pollice premendo gli elettrodi posti nella parte anteriore e con le dita tenere saldamente premuti gli elettrodi posti nella parte posteriore.



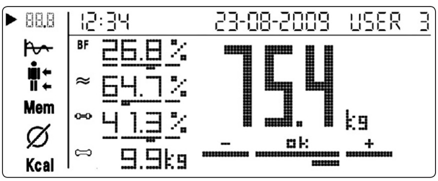
Dopo la misurazione del peso viene misurata l'impedenza per l'analisi. Per la parte superiore del corpo avviene mediante i 4 elettrodi del pannello di comando, mentre per la parte inferiore mediante i 4 elettrodi della bilancia. Ciò viene illustrato attraverso il simbolo del corpo attraversato da corrente.



Importante:
Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Prestare attenzione che non vi sia alcun contatto tra piedi, gambe, polpacci e cosce. In caso contrario la misurazione non può essere eseguita correttamente. Per evitare il contatto indossare ad esempio dei pantaloni leggeri.

3. Risultato

Viene mostrata la panoramica dei valori.



Per l'interpretazione vedere Valutazione dei risultati a pagina 58.
Allo spegnimento il valore misurato viene salvato automaticamente. Qualora venissero effettuate più misurazioni al giorno, viene salvata solamente l'ultima misurazione.

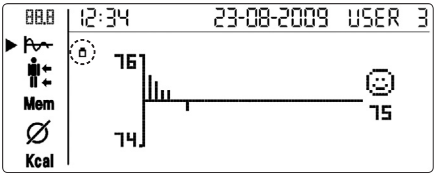
Analisi dei valori a seguito di una misurazione

Rappresentazione grafica

Peso

- Premere la voce di menu [▼] sul pannello di comando, per passare al sotto menu o alla voce Memoria.

L'andamento del peso corporeo viene rappresentato dopo ogni misurazione. Le nuove misurazioni vengono inserite sulla destra. La linea di riferimento rappresenta il peso target.

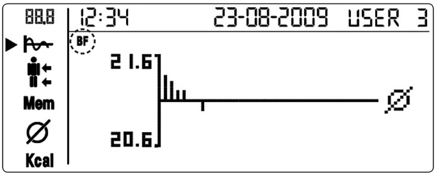


ⓘ È necessario stabilire il peso target, per far sì che l'andamento del peso corporeo possa essere rappresentato. A questo proposito vedere pagina 54. È possibile modificare in ogni momento il peso target.

Grasso corporeo

- Azionare il tasto [▽, △] per visualizzare i valori del grasso corporeo.

L'andamento del grasso corporeo viene rappresentato dopo ogni misurazione. La linea di riferimento rappresenta i valori medi di tutte le misurazioni relative al grasso corporeo; le lineette poste al di sopra o al sotto invece indicano se i valori sono aumentati o diminuiti.

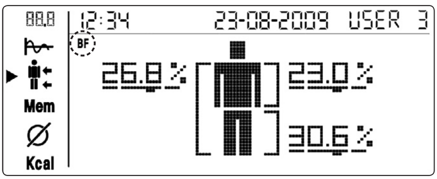


Parte superiore del corpo, parte inferiore del corpo

Grasso corporeo

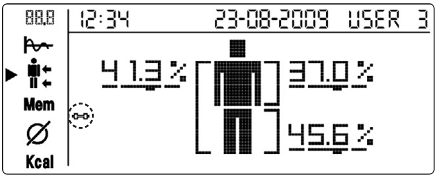
- Premere il tasto [▼] sul pannello di comando, per attivare una visione dettagliata della parte superiore e inferiore del corpo.

Viene illustrato il risultato della misurazione aggiornato del grasso corporeo sia dell'intero corpo sia della parte superiore/inferiore del corpo.



Muscolatura

- Azionare mediante il tasto [▽, △] per avere una rappresentazione dettagliata della massa muscolare.

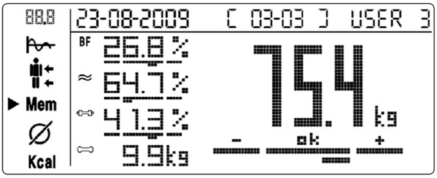


ⓘ Vengono mostrati soltanto i risultati di misurazione più recenti; non i valori di misurazione salvati in precedenza.

Mem Visualizzazione dei valori salvati

- Premere il tasto [▼] sul pannello di comando per attivare la funzione **Memoria**.

Viene mostrata la panoramica dei valori. In alto è indicata la data della misurazione e il numero del posto di memoria (03-03) per esempio 03 = l'ultimo posto di memoria su un totale di 3 posti di memoria disponibili.

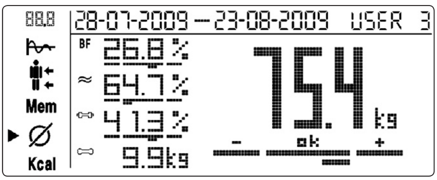


- Utilizzare il tasto [▽, △] per scorrere i posti di memoria.

∅ Valori medi

- Premere il tasto [▼] sul pannello di comando per attivare la funzione **Media**.

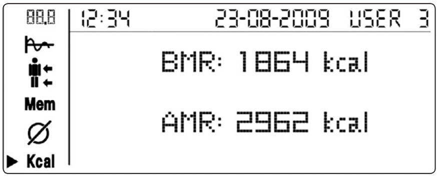
Vengono rappresentati tutti i valori medi delle misurazioni presenti in memoria.



ⓘ In alto è indicata la data della prima e dell'ultima misurazione.

Kcal Consumo di calorie

- Premere il tasto [▼] sul pannello di comando, per attivare **Kcal**. Il metabolismo basale BMR e quello di attività AMR, calcolati in modo teorico, vengono visualizzati in kcal.



Richiamo della memoria dei valori misurati dalla modalità standby

All'attivazione i valori di misurazione vengono memorizzati automaticamente dopo ogni analisi. Ogni utente dispone di 30 posti di memoria.

- Attivare il pannello di comando mediante il tasto [⏻].
- Selezionare l'utente premendo il tasto[△]. Se necessario, premere più volte il tasto.
- Premere il tasto [▼, ▲] sul pannello di comando, per scorrere i valori di analisi oppure premere [▽, △] per passare al sotto menu (ad es. Cambiamento BF,).

Eliminazione dati

1. Eliminazione della voce utente e di tutte le impostazioni ed i valori memorizzati

- Dopo l'attivazione, selezionare l'utente premendo il tasto [△]. Se necessario premere ripetutamente il tasto e confermare con [SET].
- Quando sull'indicatore compare **0.0** premere il tasto [SET] per **5** secondi per eliminare la voce utente.
- Selezionare „Sì" mediante il tasto [▽, △] e confermare la domanda con il tasto [SET]. Se non si desidera eliminare la voce utente, confermare „No" mediante il tasto [SET].

ⓘ Tutte i valori e le impostazioni memorizzati dell'utente vengono eliminati.

2. Eliminazione di un solo valore memorizzato di un utente

- Nella memoria dei valori misurati „Mem" selezionare un valore misurato e premere brevemente il tasto [SET] sul pannello di comando, per eliminare il valore in memoria selezionato. Ciò può essere eseguito direttamente al termine della misurazione.
- Selezionare „Sì" mediante il tasto [▽, △] e confermare la domanda con il tasto [SET]. Se non si desidera eliminare il valore, confermare „No" mediante il tasto [SET].

3. Eliminazione di tutti i valori memorizzati di un utente

- Richiamare la memoria dei valori misurati “Mem“ e premere il tasto [SET] sul pannello di comando per ca. 3 secondi per eliminare tutti i valori.
- Selezionare „Sì“ mediante il tasto [▽, △] e confermare la domanda con il tasto [SET]. Se non si desidera eliminare alcun valore, confermare „No“ mediante il tasto [SET].

Disattivazione della bilancia (modalità standby)

- Attendere ca. 45 secondi finché il display non si spegne automaticamente oppure premere il tasto [⏻] sul pannello di comando per spegnere manualmente il display.

ⓘ La data e l’ora restano ben visibili.

Modalità a risparmio energetico

- Premere contemporaneamente per 10 secondi i tasti ▼ e ▲ posti sul menu. L’indicazione della data e dell’ora non è più visibile.
- Per riattivarla tenere premuti per 10 secondi contemporaneamente i tasti ▼ e ▲ posti sul menu.

11. Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo vengono mostrati sul display valutati sull’istogramma. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Uomo

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell’intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò in soggetti con una percentuale elevata di grasso corporeo, la percentuale di acqua nel corpo può essere inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell’elevata massa muscolare. I valori dell’acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all’età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un’elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Donna

Età	bassa	normale	alta
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.

Attenzione

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.
La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica(ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia nonconsente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delleossa (ad es. osteoporosi).

BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità minima di energie di cui un corpo a riposo necessita per mantenere le sue funzioni vitali (ad es. se si resta sdraiati a letto per 24). Tale valore dipende essenzialmente dal peso, dalla statura e dall'età. Sulla bilancia diagnostica viene mostrato in kcal/giorno e calcolato sulla base dell'equazione scientifica di Harris-Benedict.
Il fabbisogno energetico indispensabile per il corpo viene assunto mediante il cibo. Se al corpo viene a mancare per un lungo periodo l'energia necessaria, possono insorgere dei problemi di salute.

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1–5).
Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce. Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati

Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).
Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è „aiutare" la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

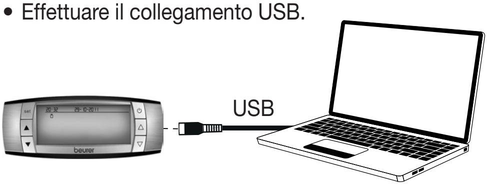
12. Trasmissione dei valori misurati su un PC / HealthManager / EasyFit

Requisiti del sistema:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Gestione della salute in combinazione con il misuratore di glicemia o di pressione Beurer.

EasyFit:
Analisi dell'allenamento in combinazione con il cardiofrequenzimetro Beurer.

Procedura:
- Per scaricare e installare il software Beurer, accedere all'area download del sito http://www.beurer.com
- Effettuare il collegamento USB.



- Per l'installazione del software, seguire le istruzioni.

13. Sostituzione batterie

Il pannello di comando è dotato di un indicatore del cambio batterie. Sul display compare il simbolo, se le batterie del pannello di comando sono scariche oppure il simbolo se sono scariche le batterie della bilancia. In questo caso è necessario sostituire le batterie.

Avvertenza

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

14. Pulizia e cura dell'apparecchio

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso. L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.

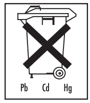
Attenzione

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie.

15. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Avvertenza



Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:
Pb = la batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = la batteria contenente mercurio.

Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.
Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.
Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

16. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
SOVRACCARICO!	È stata superata la portata massima di 150 kg.	Non superare la portata massima di 150 kg.
BATT. SCARICA	La batteria è quasi scarica.	Sostituire la batteria (vedere pag. 52 e 60).
MEMORIA PIENA	Sono state memorizzate 30 misurazioni.	Trasmettere al PC i valori misurati, vedere pagina 60.
ERR. CONTATTO!	La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duroni).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. inumidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duroni dalla pianta dei piedi.

Display	Causa	Rimedio
CAMPO MISURA	La misurazione BIA è terminata positivamente ma la percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore al 5 % o superiore al 50 %).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi. Modificare eventualmente il livello di attività fisica impostato.
Nessuna indicazione	Le batterie nel pannello di comando sono completamente scariche.	Sostituire la batteria (vedere pagina 52).
	Le batterie nel pannello di comando non sono inserite correttamente.	Verificare che la polarità delle batterie sia corretta, (vedere pagina 52).

Misurazione impossibile

Possibili errori	Rimedio
Il pannello di comando non è stato attivato prima dell'accesso.	Prima della misurazione accendere il pannello di comando. Attendere 30 secondi, quindi ripetere la misurazione.
Il collegamento radio tra bilancia e pannello di comando è disturbato.	Inserire nuovamente le batterie della bilancia e del pannello di comando. Tenere a debita distanza dalle seguenti fonti elettromagnetiche: tralicci dell'alta tensione, antenne radio per computer e televisione, attrezzi per il fitness, telefoni cellulari, stazioni meteorologiche.
Il pannello di comando è troppo distante dalla bilancia.	Ridurre la distanza tra bilancia e pannello di comando, distanza massima 2 metri.
Le batterie della bilancia non sono state inserite correttamente oppure sono scariche.	Sostituire le batterie (vedere pagina 52) e all'occorrenza verificare la polarità.

Misurazione del peso non corretta

Possibili errori	Rimedio
La bilancia non è tarata sullo 0 in modo corretto.	Prima della misurazione attivare la bilancia appoggiando sopra i piedi finché non compare l'attivazione di stato ⏻. Attendere per ca. **5 secondi** e ripetere la misurazione. Utile da sapere: poiché normalmente si sale subito sulla bilancia, allo spegnimento la bilancia memorizza lo 0 (quando l'indicazione di stato ⏻ si spegne).
La bilancia poggia sulla moquette.	Posare la bilancia su un fondo piano e solido. Tenere le gambe divaricate il più possibile, senza ribaltare la bilancia.

17. Dati tecnici

Dimensioni della bilancia	330 x 330 x 41 mm
Batterie della bilancia	3 x 1,5V tipo AA
Batterie del pannello di comando	3 x 1,5V tipo AA
Trasmissione radio	433 MHz
Intervallo di misurazione	5 kg – 150 kg
Scala per peso, massa ossea	100 g
Suddivisione della percentuale di grasso corporeo, acqua e massa muscolare	0,1 %
Scala BMR, AMR	1 Kcal

Con riserva di modifiche tecniche.
La bilancia è conforme alla Direttiva CE 2004/108/EC + integrazioni.

İçindekiler

Teslimat kapsamı

- Dijital Baskül
- Göstergesi olan çıkarılabilir kontrol ünitesi
- Duvar braketi
- Duvar montajına ilişkin montaj takımı
- 3 x 1,5V tip AA (baskül)
- 3 x 1,5V tip AA (kontrol ünitesi)
- USB kablosu

Değerli Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Adımız; ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarda, kapsamlı kontrollerden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir.
Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

Saygılarımızla
Beurer Ekibiniz

1. Tanıtım

Cihazın fonksiyonları

Bu baskül sağlığınıza önemli katkı sağlar. Bu dijital baskül, tartma ve kişisel egzersiz verilerinin analizi için tasarlanmıştır ve kişisel kullanıma uygundur.

Bu analiz işlemi B.I.A. prensibine bağlı olarak gerçekleşir (Biyoelektrikli impedans analizi, „Ölçme prensibi", sayfa 65).
Elektrik direncini (impedans) daha kesin bir şekilde belirleyebilmek için bu basküle bir yerine iki adet farklı frekans yerleştirilmiştir.
Ayrıca yapılan ölçümün sonuçlarını daha kesin bir hale getirmek ve daha iyi bir analiz sonucuna ulaşmak için gövdeye ilişkin elektrik kontağı, 4 adet el elektrodu ve 4 adet ayak elektrodu aracılığıyla optimize edilmiştir.
Ölçüm değerleri radyo sinyal aktarımı ile 2 metrelik bir mesafeye kadar gönderilebilir. Tüm ayarlar yenilikçi menü kılavuzu sayesinde açık ve kolay bir şekilde gerçekleştirilebilir ve büyük bir ekranda görüntülenir, 5 ayrı dilde seçilebilir. Bu ekran baskülün üzerinde bırakılabilir, başka bir yere koyulabilir veya duvara sabitlenebilir.
Değerlerinizi, daha sonraki zamanlarda denetleyebilmek için istediğiniz bir USB kablosu ve PC yazılımı aracılığıyla bilgisayarınıza kaydedebilirsiniz. Bu dijital baskül sizin kişisel egzersiz koçunuzdur.
Baskül aşağıdaki fonksiyonlara sahiptir:
- Ağırlık ölçme (100 g olarak).
- Vücuttaki yağ, su ve kas oranının (% 0,1 olarak), kemik kütlesinin (100 g olarak), bazal metabolik hızın ve aktif metabolik hızın belirlenmesi.
- Alt ölçüm değerlerini içeren gösterge ile üst ve alt gövdeye ilişkin ayrı yağ ve kas kütlesi ölçümü.
- Ağırlığa ve yağ oranına ilişkin diyagram göstergesi.
- 10 kişiye ilişkin son 30 ölçüm değerini gösteren gösterge.
- Misafirlere ilişkin bir seferlik, hızlı analiz fonksiyonu.
- Bekleme modunda tarih ve saat gösterimi.

2. Sembol açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılacaktır.

⚠	**Uyarı**	Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelereyönelik uyarılar.
⚠	**Dikkat**	Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarıları.
ⓘ	**Not**	Önemli bilgilere yönelik notlar.

3. Güvenlik Uyarıları

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

Güvenlik Uyarıları



- Baskül, tıbbi implant kullanan kişilerce (örneğin kalp pili) kullanılmamalıdır. Aksi takdirde fonksiyonu zarar görebilir.
- Hamilelik döneminde kullanılmamalıdır.
- Baskülün dış kenarına tek tarafından basmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (Boğulma tehlikesi).

Pillerle temas etme durumu için uyarılar

- Yutma durumunda piller hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri ve baskülü küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Zayıflayan pilleri hemen değiştiriniz.
- Her zaman aynı tip piller kullanın ve tüm pilleri aynı anda değiştiriniz.
- Piller yeniden şarj edilmemeli, içindeki maddeler çıkartılmamalı, ateşe atılmamalı ve kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Akmış piller cihazda arızalara neden olabilir. Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, pilleri yuvasından çıkartınız.
- Eğer bir pil akmışsa koruyucu eldiven takın ve pil yuvasını kuru bir bezle temizleyiniz.
- Piller, sağlığı ve çevreyi tehdit eden zehirli maddeler içerebilir. Pilleri geçerli yasal belirlemelere uygun bir şekilde imha ediniz. Pilleri hiçbir zaman normal ev çöpüne koymayınız.

Genel Uyarılar

- Bu cihaz kendi kullanımınız içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için üretilmemiştir.
- Baskül, profesyonel ve tıbbi kullanım için tasarlanmadığından teknik olarak belirli ölçüm toleranslarının mümkün olduğunu dikkate alınız.
- Baskülün kapasitesi azami 150 kg’dır. (330 lb, 24 St).
- Teslimatta baskül ayarları „cm” ve „kg” cinsinden yapılmıştır. Birimlerin ayarlanmasında „Setting“ bölümündeki bilgileri dikkate alınız.
- Baskül sabit bir zemine yerleştirilmelidir. Doğru ölçüm için ön koşul sabit bir zemindir.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı ısı değişikliklerinden koruyun ve ısı kaynaklarından (fırın, ısıtıcı) uzak tutunuz.
- Baskülün içine sıvı kaçmadığından emin olunuz. Baskülü hiçbir zaman suya batırmayınız. Baskülü hiçbir zaman akan suyun altında yıkamayınız.
- Kullanmadığınız durumlarda baskülün üzerine herhangi bir madde koymayınız.
- Tuşlara şiddetle veya sivri uçlu maddeler ile basmayınız.
- Baskülü yüksek sıcaklıklara veya ciddi elektromanyetik alanlara (örn. cep telefonları) maruz bırakmayınız.
- Onarım işleri yalnız müşteri hizmetleri veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Şikayette bulunmadan önce pilleri kontrol edin ve gerekliyse değiştiriniz.
- Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.
- Tüm basküller AB yönergesi 2004/108/EC’ye uygundur. Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.

4. Cihaz açıklaması

Genel görünüm



1 Ayak elektrotları, Sol ayak
2 Göstergeli kontrol ünitesi
3 Çalışma durumuna ilişkin gösterge ⏻
4 Ayak elektrotları, Sağ ayak

Göstergeli kontrol ünitesi

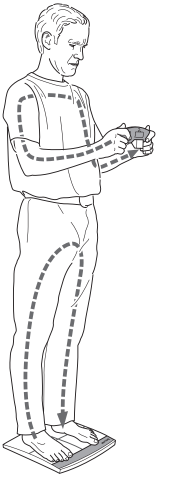


5 Kontak elektrotları, sol el
6 Kontak elektrotları, sağ el
7 set Ayar tuşu, Girişlerin onaylanması
8 ▲ Menü: Açma tuşu
9 ▼ Menü: Kapatma tuşu
10 ⏻ ON tuşu
11 △ Ayar: Açma tuşu
12 ▽ Ayar: Kapatma tuşu

Kontrol ünitesi ile analiz

ⓘ **Not**

(5) ve (6) numaralı elektrotların ön ve arka tarafa güvenli bir şekilde bağlanabilmeleri için cihaz iki elle tutulmalıdır.

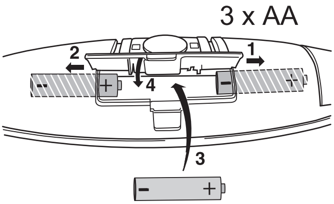


5. Çalıştırma

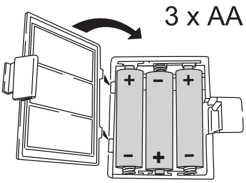
Pillerin takılması

Pilleri ambalajından çıkartınız ve kutuplarına uygun olacak şekilde basküle ve kontrol ünitesine yerleştiriniz. Pil yuvasındaki grafiğe dikkat ediniz. Piller takıldıktan sonra yıl göstergesi yanıp söner, bkz. sayfa 66.

Kontrol ünitesi



Baskül



Baskül veya kontrol ünitesi çalışmıyorsa, pilleri tamamen çıkartınız ve yeniden yerleştiriniz.
Pil değişimine ilişkin bilgiler, bkz. sayfa 71.

Baskülün yerleştirilmesi

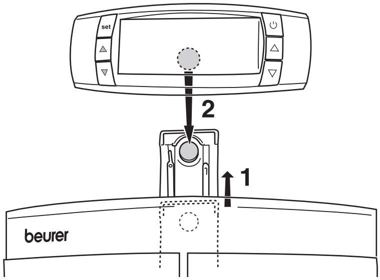
Baskülü düz ve sabit bir zemin üzerine yerleştiriniz. Ölçümün doğru yapılabilmesi için zeminin düzgün olması bir önkoşuldur.

6. Kontrol ünitesinin montajı

Kontrol ünitesinin yerleştirilmesi

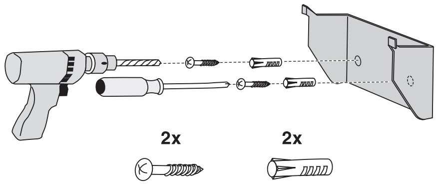
Kontrol ünitesi isteğe bağlı olarak elde tutulabilir, düz bir zemin üzerine yerleştirilebilir veya baskül üzerinde bırakılabilir.

Kontrol ünitesini üzerine yerleştirebilmek için şarj aletini (baskülün arka tarafındaki) gösterilen şekilde dışarıya doğru itiniz. Şarj aleti, kontrol ünitesini basküle sabitleyen bir mıknatıs içermektedir.



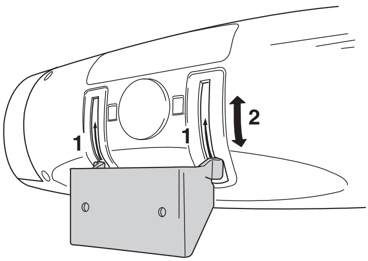
Duvar montajı

Kontrol ünitesi montaj takımı (duvar tutucusu, cıvatalar, dübel) yardımıyla duvara monte edilebilir. Montaj için birlikte teslim edilen montaj takımını kullanınız ve duvar braketini gösterilen şekilde monte ediniz. Gerekirse alt zemin için de uygun dübeller kullanabilirsiniz.



- Deliklerin yerlerini işaretleyebilmek için duvar tutucusunu delme şablonu olarak kullanınız.
- 6 mm'lik matkap ucu ile duvara yan yana yatay konumda ve 36 mm mesafede olacak şekilde yakl. 40 mm derinlikte 2 adet delik açınız.
- Dübelleri yerleştiriniz.
- Cıvatalar yardımıyla duvar tutucusunu sabitleyiniz. Cihazın yerine tam olarak oturup oturmadığını kontrol ediniz.
- Bu işlem sonrasında duvar tutucusu kılavuzlarının kontrol ünitesi kılavuzlarına paralel konumda olması için kontrol ünitesini tutucunun üzerine doğru itiniz.

ⓘ Sürme işlemini kolaylaştırmak için kontrol ünitesini önce duvar tutucusu üzerinden duvara doğru itiniz ve daha sonra kontrol ünitesini aşağıya bastırınız.



- Kontrol ünitesini tam olarak tutucunun üzerine itiniz. Kontrol ünitesinin paralel konumda ve sağlam bir şekilde tutucunun üzerindeki yerine oturup oturmadığını kontrol ediniz.

Eğim ayarı

Kontrol ünitesi duvar tutucusu üzerinde kaydırılabilir ve bu şekilde eğim ayarı yapılabilir. Bir kilit yardımıyla eğim ayarı sırasında kontrol ünitesinin duvar tutucusundan aşağı düşmesi engellenir.

ⓘ Duvar tutucusundan çıkarmadan önce kontrol ünitesini tekrar tam olarak öne doğru bastırınız!

Alternatif duvar montajı

Duvar braketini çift taraflı yapışkan şeritler yardımıyla da duvara sabitleyebilirsiniz.
Bu işlem sırasında duvar yüzeyi temiz ve kuru olmalıdır. Montaj işlemi fayans, cam, plastik ve daha birçok yüzeye uygulanabilir.

- Yapışkan şeridin koruyucu folyosunu, duvar braketinin arka tarafında çıkartınız.
- Duvar braketini kuvvetli bir şekilde duvara bastırınız.
- Cihazın yerine tam olarak oturup oturmadığını kontrol ediniz.

⚠ Duvar tutucusunun yapışkan şeritler yardımıyla sabitlenmesinden sonra kontrol ünitesi yerleştirilmeden önce en az 1 saat beklenmelidir!

7. Bilgiler

Ölçme prensibi

Bu baskül B.I.A. prensibine göre (Biyoelektrik İmpedans Analizi) çalışır. Burada, şiddetli, sakıncalı ve tehlikeli olmayan kısa süreli bir akım ölçümlerin yapılmasını olanaklı kılar. Elektrik direncinin (impedans) ölçülmesi ve bazı kişisel değerler (yaş, boy, cinsiyet, aktivite derecesi) gibi sabitlerin hesaplanmasıyla vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler belirlenebilir.
Kas dokusu ve su iyi birer iletkendir ve bu nedenle dirençleri düşüktür. Buna karşın yağ hücreleri ve kemikler yüksek elektrik direncine sahip olduklarından yağ ve kemik dokusu iyi iletken değildir. İmpedansın daha iyi bir şekilde belirlenebilmesi için baskül iki ayrı frekans kullanmaktadır. Bu farklı frekansların hücre zarı ve vücuttaki su üzerinde farklı etkileri olur. Ayrıca yapılan ölçümün sonuçlarını daha kesin bir hale getirmek ve daha iyi bir analiz sonucuna ulaşmak için gövdeye ilişkin elektrik kontağı, 4 adet el elektrodu ve 4 adet ayak elektrodu aracılığıyla optimize edilmiştir. Bu hassas analiz tekniği sayesinde, yineleme ölçümleri sırasındaki değer değişikliklerinin çok küçük oranda olması sağlanır. Burada anlatılmak istenen impedans ölçümü sırasındaki farklılıklardır (örneğin ellere ve ayaklara ilişkin elektrotlar için başka elektrikli kontak, vücuttaki suyun başka dağılımı).

Dijital baskül tarafından belirlenen değerler, tıbbi ve gerçek analiz değerlerine yaklaşık değerlerdir. Yalnız uzman doktorlar tıbbi yöntemler (örneğin bilgisayarlı tomografi) kullanarak vücuttaki yağ, su, kas oranları ile kemik yapısını kesin olarak belirleyebilirler.

Ölçme yöntemleri

Analiz işlemi aşağıdaki şekillerde yürütülebilir:

- Üst gövde: Kontrol ünitesi elle tutulmalı, ayakkabılar ile baskülün üzerine çıkılmalıdır.
- Alt gövde: Kontrol ünitesi örneğin baskülün üzerinde bırakılmalı, ayakkabısız baskülün üzerine çıkılmalıdır.
- Üst gövde ve alt gövde: Kontrol ünitesi elle tutulmalı ve ayakkabısız olarak baskülün üzerine çıkılmalıdır.

ⓘ Bu kılavuz içerisinde üst ve alt gövdeye ilişkin analiz açıklanmaktadır.
Kontrol ünitesinin analize ilişkin olarak elde tutulması durumunda, bunun ağırlığı otomatik olarak çıkartılır.

Genel İpuçları

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittikten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm sırasında önemli: Vücuttaki yağ oranının (alt gövde) belirlenmesi için çıplak ayak ile ve ayak tabanları hafif ıslak olacak şekilde basküle çıkılmalıdır. Kuru ve nasırlı ayak tabanlarının iletkenliği düşük olacağından tatmin edici sonuçlar vermeyebilir.
- Ölçüm işlemi boyunca dik ve sabit durmalısınız.
- Alışılmışın dışındaki bedensel yorgunluktan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Vücuttaki suyun dağılabilmesi için ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz.
- Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlık için önemli bir role sahiptir.

Sınırlamalar

Aşağıda sayılan kişilerde, vücuttaki yağ oranının ve diğer değerlerin belirlenmesinde farklılıklar ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- 10 yaşından küçük çocuklar,
- rekabete dayalı spor yapan kişiler ve vücut geliştirme sporu yapanlar,
- hamileler,
- ateşli, diyaliz tedavisi gören, ödem semptomları olan veya osteoporozlu kişiler,
- kardiyovasküler ilaç (kalp ve damar sistemiyle ilgili) kullanan kişiler,
- damar genişletici veya daraltıcı ilaç kullanan kişiler,
- genel vücut büyüklüğü (bacak boyu kısa veya uzun) ile ilişkili olarak bacaklarında önemli anatomik farklılıklara sahip kişiler.

8. Ayar

Baskülünüzü kullanmadan önce lütfen verilerinizi giriniz.

Cihazın ayarlanması

- Bekleme modunda (saat ve tarih görüntülenir) [SET] tuşuna basınız.
- Ayar tuşu [▽] ile „SET_UNIT“ menü bölümünü seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Ayar tuşları [▽, △] ile dil sembolünü (D, GB, F, E, I) seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Ayar tuşları [▽, △] ile birim sembolünü (kg, lb, st) seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Ayar tuşları [▽, △] ile saati nasıl görüntülemek (24 saat veya 12 saat) istediğinizi seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Ayar tuşları [▽, △] ile GUEST_MODE açık mı yoksa kapalı mı olmasını istediğinizi seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.

Bu işlem sonrasında ekranda seçilen ayarlar genel bir bakış altında görüntülenir.

Tarihin, saatin ayarlanması

- Bekleme modunda (saat ve tarih görüntülenir) [SET] tuşuna basınız.
- Ayar tuşu [▽] ile „SET_TIME“ menü bölümünü seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Yıl göstergesi yanıp söner.
- Yılı, ayı, günü, saat ve dakikayı arka arkaya ayar tuşları [▽, △] ile ayarlayınız.
- Girişinizi [SET] tuşuna basarak onaylayınız.

Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücudunuzdaki yağ oranını ve diğer değerleri belirleyebilmek için kişisel kullanıcı verilerini hafızaya almalısınız.
Baskülün, sizin ve örneğin aile üyelerinizin kişisel ayarlarını saklayabileceği ve yeniden çağırabileceği 10'un üzerinde kullanıcı hafızası vardır.
Ayrıca bir „GUEST“ mode kullanıma hazır durumdadır (eğer bu devreye alındıysa), buna ilişkin ayarlar ve ölçüm değerleri kaydedilmez.

ⓘ Misafir modunda kaydetme, eğilim göstergesi ve ortalama fonksiyonları kullanılamaz.

- [SET] tuşuna basınız.
- „SET_USER“ tuşunu seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Ayar tuşu [▽, △] ile kişiyi seçiniz ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Bellekte önceden mevcut olan ayarlar var ise, bunlar ekranda görüntülenir. Mevcut olan bir ayar yoksa, kullanıcı belleği boş demektir.

- Şimdi aşağıdaki ayarlamaları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	**Ayar değerleri**
Cinsiyet	Erkek, Kadın
Boy	100 ile 250 cm arasında (3‘-03“ ile 8‘-02“ arasında)
Doğum günü	Yıl, ay, gün
Aktivite derecesi	1'den 5'e kadar
Hedef ağırlık	ayarlanabilir, kg cinsinden (grafiksel gelişim gösterimi için)

- Değerlerin değiştirilmesi: [▽, △] tuşuna basınız veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: [SET] tuşuna basınız.

Tüm veriler girildikten sonra baskül ölçüme hazır durumdadır. Başka işlem yapılmazsa baskül kendiliğinden kapanır.

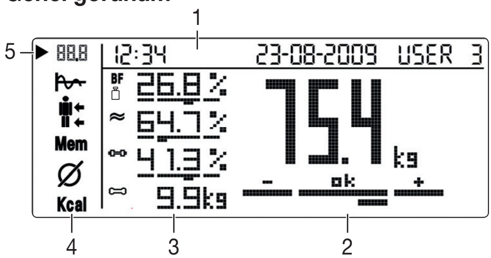
Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.
Tüm parametreler girildikten sonra vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler de belirlenebilir.

Aktivite derecesi	**Vücut aktivitesi**
1	Yok.
2	Düşük: Az ve hafif bedensel yorgunluklar (örneğin yürüyüş yapmak, hafif bahçe işi, jimnastik hareketleri).
3	Orta: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 2 ila 4 defa, her defasında 30 dakika.
4	Yüksek: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 4 ila 6 defa, her defasında 30 dakika.
5	Çok yüksek: Yoğun bedensel yorgunluklar, günde en az 1 saat yoğun çalışma veya ağır bedensel iş.

9. Ekran göstergeleri

Genel görünüm



1 Saat, tarih, kullanıcı
2 Değerlendirmeli ağırlık
  Ağırlık
3 Analiz verileri (kısmen değerlendirmeli)
  BF Yağ
  ≈ Su
  Kas oranı
  Kemik kütlesi

4 Menü
- 88.8 Güncel ölçüme ilişkin genel bakış
- Eğilim göstergesi
- Üst gövdeye/alt gövdeye ilişkin ayrıntılandırılmış yağ oranı ve kas kütlesi görüntüsü
- Mem 1 – maks. 30 arasında kaydedilen ölçümler
- ∅ Ortalama değerler
- Kcal Kalori tüketimi

5 ▶ Güncel menü bölümlerinin işaretlenmesi

10. Kullanım

Ağırlığın ölçülmesi

1. Baskülün açılması

- Kontrol ünitesindeki [⏻] tuşuna basınız.



Ekranda 0.0 kg görünür. Baskül şu anda ölçüm için hazır durumdadır.

2. Tartma (diyagnoz olmadan)

ⓘ Baskülü düz ve sabit bir zemin üzerine yerleştiriniz. Ölçümün doğru yapılabilmesi için zeminin düzgün olması bir önkoşuldur.

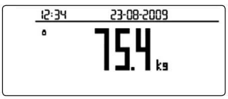
- Baskülün üzerine çıkınız. Basküle ilişkin gösterge [3] yeşil yanar.



Baskülün üzerinde hareket etmeden ve ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde vererek durunuz. Baskülü yatırmadan mümkün olduğunca dış tarafta durunuz.

ⓘ Kontrol ünitesinin elde tutulması durumunda, onun ağırlığı (300 gram) otomatik olarak düşülür.

Başarılı bir ölçüm işleminden sonra ölçüm sonucu yakl. 10 saniyeliğine görüntülenir.

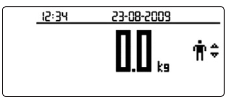


Baskül, üzerinden indikten birkaç saniye sonra kendi kendine kapanır. Gösterge [3] söner. Ölçüm kaydedilmez.

Analizin yürütülmesi

1. Baskülün açılması

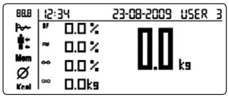
- Kontrol ünitesindeki [⏻] tuşuna basınız.



Ekranda 0.0 kg görünür.

2. Diyagnoz

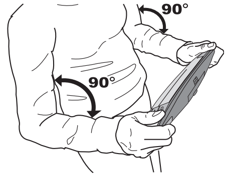
- Cihaz çalıştırıldıktan sonra 1 – 10 arası bir kullanıcıyı sağ tuşa [△] basarak seçiniz. Bunun için tuşa gerekirse tekrar basınız.
- [SET] tuşuna basınız veya 3 saniye bekleyiniz. Ölçüm ekranı görüntülenir.



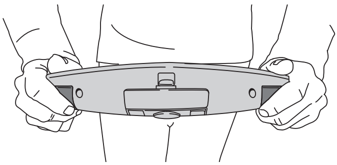
ⓘ „GUEST“ kullanıcıyı aktifleştirmeniz durumunda, her ölçüm işleminden sonra kullanıcı verileri yeniden girilmelidir. „GUEST“ mode'da kullanıcı verileri ve ölçüm değerleri kaydedilmez. „GUEST“ mode'unu devreye alma veya devre dışı bırakma olanağı mevcuttur, bkz. sayfa 66.

- Şimdi ayakkabısız olarak baskülün üzerine çıkınız ve kontrol ünitesini elinizde tutunuz. (Kontrol ünitesinin elde tutulması durumunda, onun ağırlığı (300 gram) otomatik olarak düşülür).

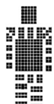




- Kontrol ünitesini, başparmağın alt kısmı ile ön elektrodun üzerine bastırınız ve diğer parmaklar ile diğer elektrodu sıkıca tutunuz.



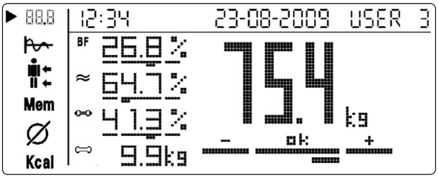
Ağırlık ölçümünden sonra analize ilişkin impedans ölçümü gerçekleştirilir. Bu işlem üst gövde için kontrol ünitesine ilişkin 4 elektrot aracılığıyla, alt gövde için ise basküle ilişkin 4 elektrot aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu durum gövde sembolü aracılığıyla görüntülenir.



Önemli:
Baskülün üzerinde hareket etmeden ve ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde vererek durunuz. Bu işlem sırasında ayaklar, bacaklar, kalça ve baldırlar arasında deri teması olmamasına dikkat edilmelidir. Aksi takdirde ölçüm doğru sonuç vermeyebilir. Bu durumu engellemek için örneğin hafif bir pantolon giyiniz.

3. Sonuç

Genel bakış görüntülenir.



Değerlendirme için bkz. „Sonuçların değerlendirilmesi" sayfa 69.

Kapatma işlemi sırasında ölçüm değeri otomatik olarak hafızaya alınır. Aynı günde birden fazla ölçümün yapılması durumunda sadece son ölçüm kaydedilir.

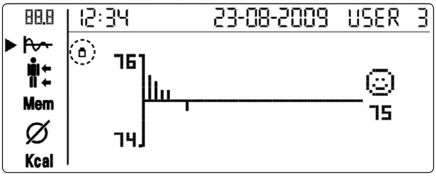
Başarılı bir ölçüm sonrasında ölçüm değerlerinin analizi

Grafiksel görüntü

Ağırlık

- Münferit alt menülere veya belleğe geçmek için kontrol ünitesindeki menü tuşuna [▼] basınız.

Ölçümden ölçüme vücut ağırlığı gelişiminiz görüntülenir. Yeni ölçümler sağ tarafa eklenir. Referans hattı hedef ağırlığı görüntüler.

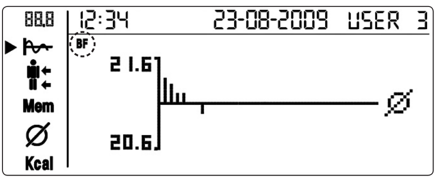


Vücut ağırlığının akışını görüntüleyebilmek için bir hedef ağırlık tanımlamanız gereklidir, bkz. sayfa 66. Hedef ağırlığı istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.

Yağ

- Yağ değerlerinin akışı için [▽, △] tuşuna basınız.

Ölçümden ölçüme yağ değeri gelişiminiz görüntülenir. Referans hattı tüm yağ ölçümlerine ilişkin ortalama değeri görüntüler, bu işlem sırasında çubuklar, değerlerin aşağı mı yoksa yukarı mı yönde değişim gösterdiğini belirtir.

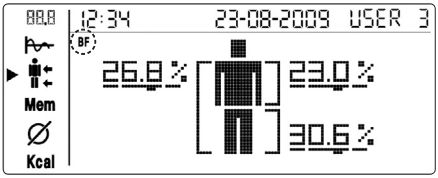


Üst gövde, alt gövde

Yağ

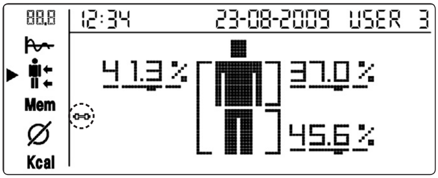
- Üst/alt gövdeye ilişkin ayrıntılı görünüme ulaşmak için kontrol ünitesindeki [▼] tuşuna basınız.

Tüm gövde ve üst gövde/alt gövde olarak ayrılmış şekilde vücuttaki yağ oranına ilişkin güncel ölçüm sonucu görüntülenir.



Kas

- Kas kütlesine ilişkin ayrıntılı görüntüye ulaşmak için [▽, △] tuşuna basınız.

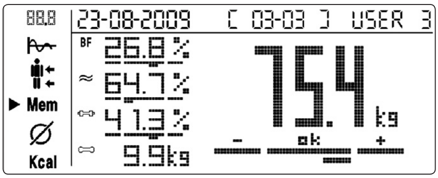


Sadece güncel ölçüm sonuçları görüntülenebilir, kaydedilmiş eski ölçüm değerleri görüntülenmez.

Mem Hafıza değerlerinin görüntülenmesi

- [▼] tuşuna basarak **hafızaya** ulaşabilirsiniz.

Genel bakış görüntülenir. Yukarı kısımda ölçüm tarihi ve bellek numarası bulunur (03-03). Örneğin üçüncü = Dolu olan üç bellekten sonuncusu.

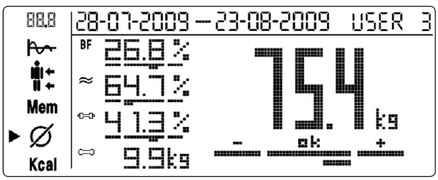


- Bellekleri [▽, △] tuşuna basarak görüntüleyebilirsiniz.

∅ Ortalama değerler

- Kontrol ünitesindeki [▼] tuşuna basarak **ortalama değere** ulaşabilirsiniz.

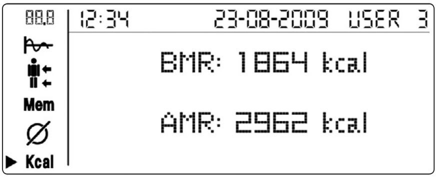
Kaydedilen ölçümlere ilişkin tüm ortalama değerler görüntülenir.



Yukarıda ilk ve son ölçüme ilişkin tarih bulunur.

Kcal Kalori tüketimi

- Kontrol ünitesindeki [▼] tuşuna basarak **Kcal** değerlerine ulaşabilirsiniz. Teorik olarak hesaplanan bazal metabolik hız BMR ve aktif metabolik hız AMR değerleri Kcal olarak görüntülenir.



Bekleme modunda ölçüm değerleri hafızasının çağrılması

Cihazın kapatılması sırasında ölçüm değerleri bir analiz işlemi sonrasında otomatik olarak kaydedilir. Her kullanıcı için 30 adet saklama yeri mevcuttur.

- [⏻] tuşuna basarak kontrol ünitesini devreye sokunuz.
- [△] tuşuna basarak kullanıcı seçimini yapınız. Bunun için tuşa gerekirse tekrar basınız.
- Kontrol ünitesindeki [▼, ▲] tuşuna basarak analiz değerlerini görüntüleyebilir veya [▽, △] tuşuna basarak (örneğin BF'ye geçiş,) alt menülere ulaşabilirsiniz.

Girişlerin silinmesi

1. Tüm ayarlar ve hafıza değerleri ile birlikte kullanıcının silinmesi

- Devreye sokma işleminden sonra [△] tuşuna basarak kullanıcınızı seçiniz. Bunun için gerekirse tuşa yeniden basınız ve [SET] tuşuna basarak onaylayınız.
- Göstergenin **0.0** olması durumunda [SET] tuşuna **5** saniye boyunca basınız, bu sayede kullanıcıyı silebilirsiniz.
- [▽, △] tuşlarına basarak „Yes" durumunu seçiniz ve [SET] tuşuna basarak sorguyu onaylayınız. Kullanıcıyı silmek istemiyorsanız, [SET] tuşuna basarak „No" durumunu seçiniz.

ⓘ Bu kullanıcıya ilişkin kaydedilen tüm değerler ve ayarlar silinir.

2. Kullanıcıya ilişkin münferit hafıza değerinin silinmesi

- „Mem" ölçüm değeri hafızasında bir ölçüm değeri seçiniz ve görüntülenen hafıza değerini silmek için kontrol ünitesindeki [SET] tuşuna kısa süreliğine basınız. Bu işlemi doğrudan ölçümden sonra da yürütebilirsiniz.
- [▽, △] tuşlarına basarak „Yes" durumunu seçiniz ve [SET] tuşuna basarak sorguyu onaylayınız. Değeri silmek istemiyorsanız, [SET] tuşuna basarak „No" durumunu seçiniz.

3. Kullanıcıya ilişkin tüm hafıza değerlerinin silinmesi

- „Mem" ölçüm değeri hafızasını çağırınız ve tüm değerleri silmek için kontrol ünitesindeki [SET] tuşuna yakl. 3 saniye boyunca basınız.
- [▽, △] tuşlarına basarak „Yes" durumunu seçiniz ve [SET] tuşuna basarak sorguyu onaylayınız. Herhangi bir değeri silmek istemiyorsanız, [SET] tuşuna basarak „No" durumunu seçiniz.

Baskülün devre dışı bırakılması (bekleme modu)

- Ekranın 45 saniye içinde kendi kendine kapanmasını bekleyiniz veya ekranı manüel olarak kapatmak için kontrol ünitesindeki [⏻] tuşuna basınız.

ⓘ Tarih ve saat görünür durumda kalır.

Elektrik tasarruf modu

- ▼ ve ▲ menü tuşlarına aynı anda 10 saniye boyunca basılı tutulmalıdır. Tarih ve saat göstergesi kaybolur.
- Tekrar devreye sokma işlemi için ▼ ve ▲ menü tuşlarına aynı anda 10 saniye boyunca basılı tutulmalıdır.

11. Sonuçların değerlendirilmesi

Vücuttaki yağ oranı

Vücuda ilişkin yağ değerleri ekranda görüntülenir ve çubuk diyagramda değerlendirilir. % olarak verilen aşağıdaki yağ oranları size yol gösterir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurun!).

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Kadın

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Sporcularda genellikle daha düşük değerler elde edilir. Elde edilen değerler, yapılan spor türü, antrenman yoğunluğu ve vücut yapısına göre verilen ortalama değerlerin altında olabilir. Aşırı düşük değerler çıkması durumunda sağlık tehlikesi olabileceğini dikkate alınız.

Vücuttaki su oranı

Normal koşullarda vücuttaki su oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Vücut yağı içindeki su oran olarak düşüktür. Bu nedenle yağ oranının yüksek olduğu kişilere ilişkin su oranı normal değerlerin altında yer alabilir. Buna karşın dayanıklı sporcularda, düşük yağ oranı ve yüksek kas oranı nedeniyle ortalama değerler aşılabilir.
Bu baskül ile vücuttaki su oranının belirlenmesinden, örneğin yaşa bağlı su tutma gibi tıbbi sonuçlar çıkarmak uygun değildir. Gerekli durumda doktorunuza danışınız. Temel olarak geçerli olan yüksek su oranına ulaşmaktır.

Kas oranı

Normal koşullarda kas oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Kadın

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Kemik kütlesi

Kemiklerimizin de vücudumuzun geri kalanı gibi büyüme, küçülme ve yaşlanma prosesleri vardır. Kemik kütlesi çocukken hızlı artar ve 30–40 yaşlarında maksimum seviyeye ulaşır. Yaş büyüdükçe kemik kütlesi tekrar azalır. Sağlıklı beslenme (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle kemik kütlesindeki azalmayı biraz engelleyebilirsiniz. Hedeflenen kas yapısıyla iskeletinizin sağlamlığını daha da arttırabilirsiniz. Baskülün kemiklerin kalsiyum oranını değil tüm bileşenlerinin (organik maddeler, anorganik maddeler ve su) ağırlığını belirlediğine dikkat ediniz. Kemik kütlesi etkileyici faktörlere (ağırlık, boy, yaş, cinsiyet) göre küçük farklılıkla gösterir ama çok etkilenmez. Kabul edilmiş yönerge veya öneri mevcut değil.

⚠ Dikkat

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğu ile karıştırmayınız. Kemik yoğunluğu yalnız tıbbi muayeneyle (örneğin bilgisayarlı tomografi, ultrason) belirlenebilir. Bu nedenle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki (örneğin osteoporoz) değişikliklerden bu baskülü kullanarak sonuç çıkarmak olanaksızdır.

BMR

Bazal Metabolik Hız (BMR = Basal Metabolic Rate), vücudun tam dinlenme durumunda temel fonksiyonlarını yerine getirmek için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır (örneğin kişi 24 saat yatakta kaldığında). Bu değer aslında ağırlık, boy ve yaşa bağlıdır. Bu değer dijital baskülde kcal/gün cinsinden görüntülenir ve bilimsel olarak kabul edilen Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır.
Vücudunuzun bu enerji miktarına ihtiyacı vardır ve besin maddesi olarak alınmalıdır. Eğer uzun süreli olarak düşük miktarda enerji alırsanız bu, sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

AMR

Aktif Metabolik Hız (AMR = Active Metabolic Rate), vücudun aktif durumda günlük alması gereken enerji miktarıdır. Kişinin enerji tüketimi artan bedensel aktivi-

telere bağlı olarak artar ve dijital baskülde girilen aktivite derecesi (1 – 5) aracılığıyla belirlenir.
Güncel ağırlığı korumak için tüketilen enerji vücuda yiyecek ve içecek biçiminde yeniden alınmalıdır. Uzun süreli olarak, tüketilen enerji miktarından daha azı vücuda girerse vücut bu farkı depolanan yağdan karşılar ve kilo verilir. Buna karşın uzun süreli olarak, vücuda hesaplanan Aktif Metabolik Hızdan (AMR) daha fazla enerji girişi olursa, vücut bu fazla enerjiyi yakamaz ve yağ olarak depolar. Bu durumda kilo alınır.

Sonuçların Zamansal İlişkisi

Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değişikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır. Temel kural olarak geçerli olan şudur: Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.
- Kısa süreli olarak kilo kaybı olursa ve yağ oranı yükselir veya aynı kalırsa su kaybettiniz demektir - örneğin antrenmandan, saunadan veya hızlı kilo kaybına neden olan sınırlı diyetten.
- Ağırlık orta vadede artar ve yağ oranı düşer veya aynı kalırsa, değerli bir kas kütlesi yaptınız demektir.
- Ağırlık ve yağ oranı eş zamanlı olarak düşerse diyetiniz işe yarıyor demektir - yağ kütlesi kaybediyorsunuz.
- İdeal olanı diyetinizi bedensel aktivite, egzersiz veya güç gerektiren çalışmalarla desteklemenizdir. Böylece orta vadede kas oranınızı da arttırabilirsiniz.
- Yağ, su veya kas oranı arttırılmamalıdır (kas dokusu sudan meydana gelen parçalar da içerir).

12. Ölçüm değerlerinin PC’ye aktarılması / HealthManager / EasyFit

Sistem gereksinimleri:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Beurer tansiyon ve kan şekeri ölçme aletleriyle sağlık yönetimi.

EasyFit:
Beurer nabız saatleri ile birlikte antrenman analizi.

Prosedür:
- Beurer yazılımını ve kurulum talimatını http://www.beurer.com internet sayfasındaki indirmeler başlığı altında bulabilirsiniz.
- USB bağlantısını kurun.



- Yazılımın kurulumu esnasında talimatları izleyin.

13. Pillerin değiştirilmesi

Kontrol ünitesi bir pil değiştirme göstergesi ile donatılmıştır. Ekranda, kontrol ünitesine ilişkin piller zayıfsa sembolü veya basküle ilişkin piller zayıfsa sembolü görünür. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gereklidir.

Not
- Her pil değişimi sırasında aynı tipte, markada ve güçte pilleri tercih ediniz.
- Tüm pilleri her zaman aynı anda değiştiriniz.
- Yeniden şarj edilebilir aküleri kullanmayınız.
- Ağır metal içermeyen pilleri kullanınız.

14. Cihaz Temizliği ve Bakımı

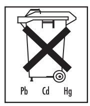
Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü itinalı kullanıma bağlıdır. Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.
Temizleme işlemi için, gereksinim durumunda üstüne bir miktar deterjan da ekleyebileceğiniz nemli bir bez kullanınız. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.

Dikkat
- Hiçbir zaman sert kir çözücü ve temizleyici maddeler kullanmayınız!
- Cihazı kesinlikle suyun altına tutmayınız!
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayınız!

15. İmha

Piller ve aküler ev çöpüne ait değildir. Tüketici olarak kullanılmış pilleri iade etmekle yasal olarak yükümlüsünüz. Eski pillerinizi bölgenizdeki toplama noktalarına veya ilgili türdeki pilleri satan her yere verebilirsiniz.

Not



Zehirli madde içeren pillerde aşağıdaki işaret mevcuttur:
Pb = Pil kurşun içermektedir,
Cd = Pil kadmiyum içermektedir,
Hg = Pil cıva içermektedir.

Çevrenin korunması adına, baskül ve piller, kullanım ömürlerinin sonunda ev atıklarıyla beraber atılmamalıdır. İmha işlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleştirilmelidir.

Malzemelerin atılması sırasında yerel yönetmeliklere uyunuz.
Cihaza ilişkin imha etme işlemini Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönergesi 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) doğrultusunda gerçekleştiriniz.
Atma işlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.

16. Problemle karşılaşılması durumunda ne yapılmalıdır?

Tartma sırasında baskül bir hata belirlerse, bu hatayı aşağıdaki şekilde gösterir.

Ekran göstergesi	Neden	Giderme
ERROR:_ OVERLOAD!	150 kg'lik maksimum taşıma kapasitesinin üzerine çıkıldı.	Sadece 150 kg'ye kadar olan ağırlıklar tartılabilir.
LOW_ BATTERY	Piller neredeyse boş.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 64 ve 71).
MEMORY_ FULL	30 ölçüm değeri kaydedilmiştir.	Ölçüm değerlerini PC'ye aktarınız, bkz. sayfa 71.
ERROR:_ CONTACT!	Elektrotlar ve ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örneğin kalın nasır).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayınız. Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasır temizlenmelidir.
ERROR:_ DATA	BIA ölçümü başarılı ama vücuttaki yağ oranı ölçülebilir alanın dışında yer alıyor (% 5'ten küçük veya % 50'den büyük).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız. Gerekirse ayarlanmış olan aktivite derecenizi değiştiriniz.
Gösterge yok	Kontrol ünitesindeki piller tam olarak boş durumda.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 64).
	Kontrol ünitesindeki piller doğru olarak takılmamış.	Kutupların doğru şekilde yerleştirilip yerleştirilmediğin kontrol ediniz (bkz. sayfa 64).

Ölçüm olanaklı değil

Olası Hatalar	Giderme
Kontrol ünitesi üzerine çıkan kişi tarafından aktif hale getirilmedi.	Ölçüm işlemi öncesinde ilk olarak kontrol ünitesi açılmalıdır. Gerekirse 30 saniye kadar beklenmeli ve ölçüm tekrarlanmalıdır.

Olası Hatalar	Giderme
Baskül ve kontrol ünitesi arasındaki radyo sinyali bağlantısı arızalı.	Basküle ve kontrol ünitesine ilişkin pilleri yeniden yerleştiriniz. Aşağıdaki elektromanyetik kaynaklara uzak bir mesafede tutunuz: Yüksek gerilim hatları, televizyon veya bilgisayar sinyal sistemleri, egzersiz cihazları, cep telefonları, hava tahmin istasyonları.
Kontrol ünitesi baskülden çok fazla uzakta bulunuyor.	Baskül ve kontrol ünitesi arasındaki mesafeyi azaltınız, maksimum mesafe 2 metre olmalıdır.
Baskülün pilleri boş veya yanlış takılmış.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 64) ve gerekirse kutupların doğru yönde yerleştirilip yerleştirilmediğini kontrol ediniz.

Yanlış ağırlık ölçümü

Olası Hatalar	Giderme
Baskülün sıfır noktası yanlış durumda.	Baskülü ölçüm işlemi öncesinde ayağınız ile çalışma durumu ⏻ yanana kadar hafifçe aktifleştiriniz. Yakl. **5 saniye** bekleyiniz ve ölçümü tekrarlayınız. Bilgilendirme: Normal kullanım sırasında doğrudan baskülün üzerine basıldığından, baskül, devre dışı kalma sırasında otomatik olarak sıfır noktasını kaydeder (çalışma durumu ⏻ göstergesi söndüğünde).
Baskül, halı üzerinde bulunuyor.	Baskülü düz ve sert bir zemin üzerine yerleştiriniz. Baskülü yatırmadan mümkün olduğunca dış tarafta durunuz.

17. Teknik Veriler

Baskülün boyutları	330 x 330 x 41 mm
Baskülün pilleri	3 x 1,5V tip AA
Kontrol ünitesinin pilleri	3 x 1,5V tip AA
Radyo sinyali aktarımı	433 MHz
Ölçme Aralığı	5 kg'dan 150 kg'a kadar
Ağırlık, kemik kütlesi aralığı	100 g
Vücuttaki yağ, su, kas kütlesi aralığı	% 0,1
BMR, AMR aralığı	1 Kcal

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.
Baskül, AB yönetmeliğine 2004/108/EC + eklerine uygundur.

Оглавление

Комплект поставки

- Диагностические весы
- Съёмный пульт управления с дисплеем
- Настенный держатель
- Комплект креплений для настенного монтажа
- 3 батарейки 1,5 В тип AA (весы)
- 3 батарейки 1,5 В тип AA (пульт управления)
- USB-кабель

Уважаемый покупатель,

мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха.
Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

1. Для ознакомления

Функции прибора

Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье. Они служат для взвешивания и оценки состава тела и предназначены для частного индивидуального использования.
Оценка выполняется проверенным методом B.I.A. (анализ биоэлектрического сопротивления, см. „Принцип измерения (Принцип измерения)“, странице 76). Причем в этих весах вместо обычной одной частоты используются две различные частоты, позволяющие точнее определить электрическое сопротивление (импеданс).
Кроме того, оптимизирован электрический контакт с телом, который теперь осуществляется 4 ручными и 4 ножными электродами, что позволяет повысить точность измерений и оценки.
Результаты измерений передаются по радио на расстояние до 2 метров. Все настройки выполняются легко и просто с помощью нового меню и отображаются на большом дисплее на одном из 5 языков. Дисплей может оставаться на весах, крепиться к стене или устанавливаться отдельно.
Для отслеживания показаний за длительный период Вы можете сохранить их на своём компьютере при помощи прилагаемого USB-кабеля и программного обеспечения для ПК.
Весы станут Вашим личным тренером.

Весы имеют следующие функции:

- Измерение веса (с шагом 100 г).
- Определение жировой массы и содержания воды в организме, а также мышечной массы (с шагом 0,1%), костной массы (с шагом 100 г), основного обмена веществ и жизненной активности пользователя (в ккал).
- Раздельное измерение жировой и мышечной массы верхней части тела и нижней части тела с отображением отдельных измерений.
- Диаграмма веса и жировой массы.
- Отображение последних 30 измерений для 10 человек.
- Функция однократной быстрой диагностики для гостей.
- Дата и время в режиме ожидания.

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.

⚠	**Предостережение**	Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.
⚠	**Внимание**	Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.
ⓘ	**Указание**	Отмечает важную информацию.

3. Указания по технике безопасности

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней.
Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.

⚠ Указания по технике безопасности



- Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантантами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантантов может быть нарушено.
- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).

⚠ Обращение с батарейками

- Батарейки содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к батарейкам. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте батарейки.
- Заменяйте одновременно сразу все батарейки. Используйте при этом батарейки одного типа.
- Батарейки нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные батарейки могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте батарейки из батарейного отсека.
- Если одна из батареек разрядилась, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Батарейки могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте батарейки в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие батарейки в обычный мусор.

ⓘ Общие указания

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Допустимая подъёмность весов макс. 150 кг (330 фунтов, 24 Ст).
- Заводской установкой для единиц измерения являются «см» и «кг». Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе «Настройка».
- Установите весы на ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).
- Ремонтные работы должны выполняться только в сервисном центре или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте батарейки. При необходимости замените их.
- При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь к поставщику или в Сервисный центр.
- Все весы соответствуют Директиве ЕЭС 2004/108/ЕС. При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь к поставщику или в Сервисный центр.

4. Описание прибора

Обзор



1 Ножные электроды, левая нога
2 Пульт управления с дисплеем
3 Отображение режима работы ⏻
4 Ножные электроды, правая нога

Пульт управления с дисплеем

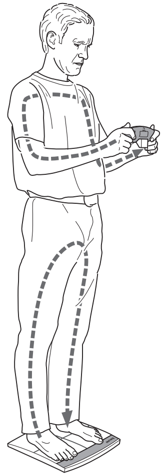


5 Контактные электроды, левая рука
6 Контактные электроды, правая рука
7 set Установочная кнопка, Подтверждение ввода
8 ▲ Меню: Кнопка вверх
9 ▼ Меню: Кнопка вниз
10 ⏻ кнопка ON (включение)
11 △ Настройка: Кнопка вверх
12 ▽ Настройка: Кнопка вниз

Оценка при помощи пульта управления

ⓘ Указание

Удерживание двумя руками обеспечивает надёжный контакт с электродами (5) и (6) на передней и задней сторонах.

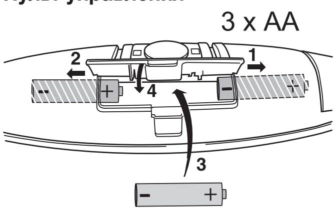


5. Подготовка к работе

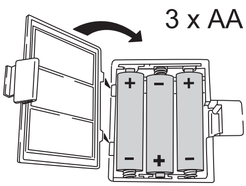
Установка батареек

Извлеките батарейки из упаковки и установите их в весах и пульте управления, соблюдая правильность расположения полюсов. См. рисунок в батарейном отсеке. После установки батареек мигает индикатор года, см. странице 78.

Пульт управления



Весы



Если весы или пульт управления не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект батареек. Указания по замене батареек см. на странице 84.

Установка весов

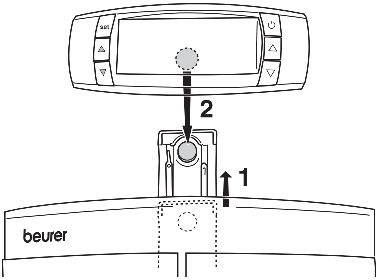
Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

6. Монтаж пульта управления

Установка пульта управления

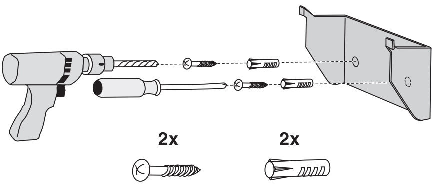
Пульт управления можно по выбору держать в руке, установить на ровную устойчивую поверхность или прикрепить к стене.

Вытяните выдвижную полочку (на задней стороне весов), как показано на рисунке, и установите на неё пульт управления. На полочке имеется магнит, фиксирующий пульт управления на весах.



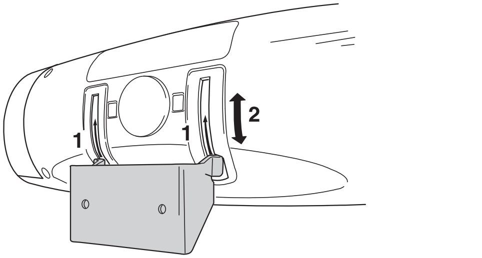
Настенный монтаж

С помощью комплекта креплений (настенный держатель, шурупы, дюбели) пульт управления можно прикрепить к стене. Для этого установите настенный держатель, как описано далее. При необходимости используйте соответствующий материалу стены дюбель.



- Используйте настенный держатель для разметки отверстий в стене.
- Просверлите сверлом 6 мм 2 отверстия глубиной примерно 40 мм на расстоянии 36 мм друг от друга на горизонтальной линии.
- Вставьте дюбели.
- Закрепите настенный держатель обоими шурупами. Проверьте надёжность крепления.
- Наденьте пульт управления на держатель таким образом, чтобы направляющие держателя одновременно вошли в направляющие пульта управления.

Сначала подведите пульт управления к стене над настенным держателем, после чего сдвиньте пульт управления вниз, чтобы облегчить зацепление.



- Полностью наденьте пульт управления на держатель. Убедитесь, что пульт управления прочно сел на держатель в горизонтальном положении.

Регулировка наклона

Пульт управления может поворачиваться на настенном держателе, благодаря чему можно регулировать наклон. Фиксация препятствует снятию пульта с держателя в наклоненном положении.

Перед снятием пульта с держателя поверните его полностью вперёд!

Альтернативный способ крепления на стене

Вы можете прикрепить держатель к стене с помощью двустороннего скотча.

Поверхность стены должна быть при этом сухой и чистой. Крепление подходит для приклеивания к кафелю, стеклу, пластику и многим другим основаниям.

- Удалите защитную плёнку со скотча на задней стороне держателя.
- Крепко прижмите держатель к стене.
- Проверьте надёжность крепления.

После крепления держателя к стене при помощи скотча пульт управления можно устанавливать на держатель не ранее чем через 1 час!

7. Информация

Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активно-

сти) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры.

Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление.

Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление.

Исходя из сказанного, эти весы производят измерения на двух различных частотах, что позволяет лучше измерить сопротивление. Эти частоты оказывают различное влияние на клеточную мембрану и на тканевую жидкость. Кроме того, оптимизирован электрический контакт с телом, который теперь осуществляется 4 ручными и 4 ножными электродами, что позволяет повысить точность измерений и оценки.

Вследствие такой чувствительности измерительной техники при повторных измерениях значения могут незначительно различаться. Причиной этого являются отклонения во время измерения сопротивления (например, изменение электрического контакта рук и ног с электродами, иное распределение жидкости в теле).

Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

Методы измерений

Измерение может проводиться следующим образом:

- Верхняя часть тела: Возьмите в руки пульт управления и встаньте в обуви на весы.
- Нижняя часть тела: Оставьте пульт управления, например, на весах, встаньте босыми ногами на весы.
- Верхняя и нижняя части тела: Возьмите в руки пульт управления и встаньте босыми ногами на весы.

ⓘ В данном руководстве описывается оценка для верхней и нижней частей тела.

Если во время измерения пульт управления находится в руках, его вес автоматически вычитается из общей суммы.

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Важно при измерении: Определение жировой массы (нижняя часть тела) обязательно нужно выполнять босиком. При этом подошвы стоп должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъёма с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

8. Настройка

Перед использованием весов введите ваши персональные данные.

Настройка прибора

- Нажмите кнопку SET, когда прибор находится в режиме ожидания (отображаются время и дата).
- Выберите с помощью установочной кнопки [▽] пункт меню „SET UNIT“ и подтвердите кнопкой [SET].
- Выберите с помощью установочных кнопок [▽, △] обозначение языка (D, GB, F, E, I) и подтвердите кнопкой [SET].

- Выберите с помощью установочных кнопок [▽, △] единицы измерения (кг, фунт, стоун) и подтвердите кнопкой [SET].
- Выберите с помощью установочных кнопок [▽, △] способ отображения времени (24 часа или 12 часов) и подтвердите кнопкой [SET].
- Выберите с помощью установочных кнопок [▽, △] включение или отключение GUEST MODE и подтвердите кнопкой [SET].

После этого на дисплее будут отображены выбранные настройки.

Установка даты и времени суток

- Нажмите кнопку SET, когда прибор находится в режиме ожидания (отображаются время и дата).
- Выберите с помощью установочной кнопки [▽] пункт меню „SET TIME“ и подтвердите кнопкой [SET].
- Начинает мигать индикация года.
- Последовательно установите год, месяц, день, а также время в минутах и часах при помощи установочных кнопок [▽, △].
- Для подтверждения введённого значения нажмите кнопку SET.

Установка данных о пользователе

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.
В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьей, запоминая в ячейках памяти персональные данные
для каждого члена семьи.
Кроме того, имеется режим «GUEST» (если включен), настройки и результаты измерений которого не сохраняются.

ⓘ В гостевом режиме функции памяти, индикации направления изменений и усредненного показателя не доступны.

- Нажмите кнопку [SET].
- Выберите пункт «SET USER» и подтвердите кнопкой [SET].
- Выберите с помощью установочных кнопок [▽, △] пользователя и подтвердите кнопкой [SET].
- Если в памяти уже были сохранены настройки, они отображаются на дисплее. Если настроек нет, то ячейка памяти для пользователя пуста.
- Здесь Вы можете задать следующие данные:

Данные пользователя	**Значения**
Пол	мужской 🚹, женский 🚺
Рост	от 100 до 250 см (от 3‘-03“ до 8‘-02“)
Дата рождения	Год, месяц, день
Степень физической активности	от 1 до 5
Желательный вес	регулируется, в кг (для графического отображения)

- Изменение данных: нажмите или для быстрого прохождения удерживайте нажатой кнопку [▽, △].
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку [SET].

После ввода всех данных весы готовы к измерению. Если никакие действия не будут произведены, весы автоматически выключатся.

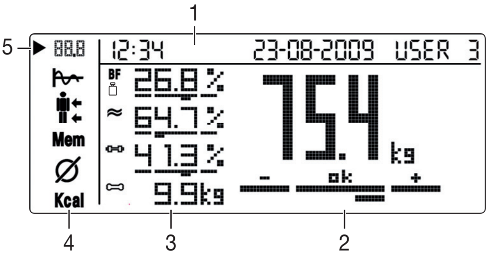
Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.
После ввода всех параметров Вы сможете определять вес тела, а также жировую массу и другие показатели.

Степень физической активности	**Физическая активность**
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2 – 4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4 – 6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

9. Показания на дисплее

Обзор



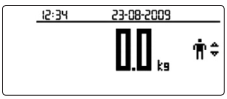
1 Время, дата, пользователь
2 Вес с автоматическим подсчётом
   Вес
3 Данные оценки (частично с автоматическим подсчётом)
   BF Жировая масса
   ≈ Вода
   измерение мышечной массы,
   Костная масса
4 Меню
   88.8 Обзор текущего измерения
   Индикация направления изменений
   Подробное отображение жировой массы, мышечной массы верхней / нижней частей тела
   Mem сохранённые измерения 1 - не более 30
   ∅ Усреднённый показатель
   Kcal Расход энергии
5 ▶ Выделение текущего пункта меню

10. Управление

Измерение веса

1. Включение весов

- Нажмите кнопку [⏻] на пульте управления.



На дисплее будет показано «0.0 kg». Весы готовы к измерению.

2. Взвешивание (без оценки)

ⓘ Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

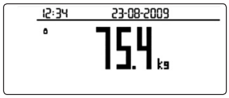
- Встаньте на весы. Индикатор [3] весов горит зеленым.



На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Стойте максимально близко к краю, не опрокидывая весы.

ⓘ Если пульт управления удерживается в руках, его вес (300 г) автоматически вычитается из общей суммы.

После успешно выполненного измерения его результат отображается примерно на 10 секунд.

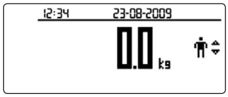


Весы автоматически выключаются через несколько секунд после освобождения контактных поверхностей. Индикатор [3] гаснет. Измерение не сохраняется.

Проведение оценки

1. Включение весов

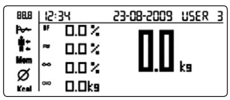
- Нажмите кнопку [⏻] на пульте управления.



На дисплее будет показано «0.0 kg».

2. Диагностика

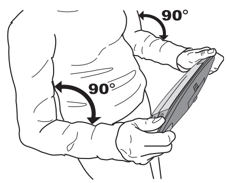
- После включения выберите свои персональные данные 1 – 10 нажатием правой кнопки [△]. При необходимости нажмите на кнопку несколько раз.
- Нажмите кнопку [SET] или подождите 3 секунды. На дисплее появится экран измерения.



ⓘ Если Вы выбрали пользователя «GUEST», то перед каждым измерением данные пользователя придётся вводить заново. В гостевом режиме данные пользователя и результаты измерений не сохраняются. Вы можете включать или отключать гостевой режим, см. странице 78.

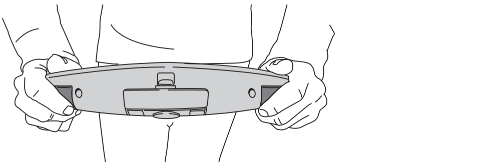
- Встаньте на весы босиком и крепко возьмите в руки пульт управления.
  (Если пульт управления находится в руках, его вес (300 г) автоматически вычитается из общей суммы).



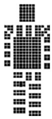


- Держите пульт управления так, чтобы нижняя часть большого пальца лежала на переднем элек-

троде, а остальные пальцы прижимали задние электроды.



После измерения веса выполняется измерение сопротивления (импеданса). В верхней части тела - 4 электродами пульта управления, в нижней части тела - 4 электродами весов. Это действие индицируется значком пронизываемого тела.



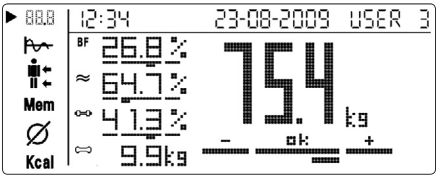
Важно:

На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Следите за тем, чтобы ваши ступни, ноги, икроножные мышцы и бёдра не соприкасались. В противном случае результат измерения может быть искажён.

Во избежание этого наденьте, например, легкие брюки.

3. Результат

Отображается обзор результатов.



Оценка см. Оценка результатов на странице 82.

При выключении весов результаты измерений автоматически сохраняются. Если в течение одного дня было выполнено несколько измерений, то сохраняется только последнее измерение.

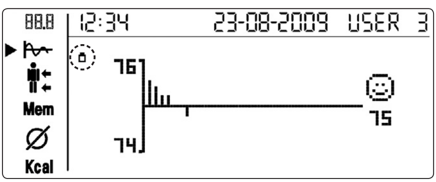
Оценка результатов успешного измерения

Графическое представление

Вес

- Нажмите кнопку меню [▼] на пульте управления, чтобы перейти к пунктам меню или памяти.

Отображается изменение веса Вашего тела от измерения к измерению. Последние измерения показываются справа. Линия отсчёта обозначает желательный вес.

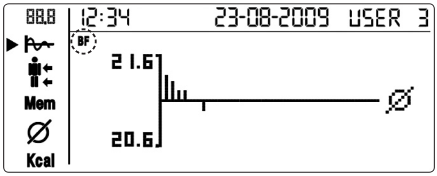


ⓘ Необходимо определить желательный вес, чтобы можно было отобразить график веса тела, см. странице 78. Желательный вес можно изменить в любой момент.

Жировая масса

- С помощью кнопки [▽, △] переключитесь на график жировой массы.

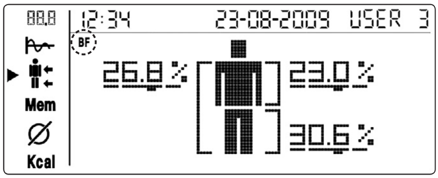
Отображается изменение жировой массы Вашего тела от измерения к измерению. Линия отсчёта обозначает усредненный показатель всех измерений жировой массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.



Верхняя часть тела, нижняя часть тела Жировая масса

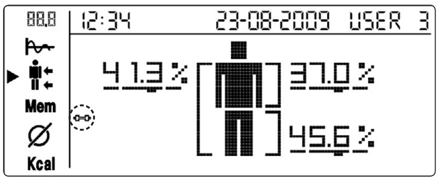
- Нажмите кнопку [▼] на пульте управления, чтобы перейти к подробному отображению верхней/нижней частей тела.

Текущий результат измерения жировой массы отображается для всего тела, а также по отдельности для верхней / нижней части тела.



Мышцы

- С помощью кнопки [▽, △] переключитесь на подробное отображение мышечной массы.



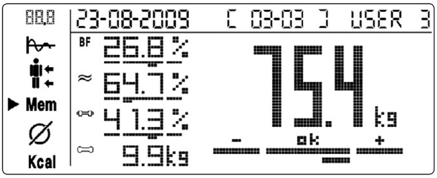
ⓘ Могут быть показаны только результаты текущего измерения, а не все сохранённые результаты измерений.

Mem Отображение сохранённых результатов

- Нажмите кнопку [▼] на пульте управления, чтобы перейти к **памяти**.

Отображается обзор результатов. Наверху указывается дата измерения, а также номер ячейки па-

мяти (03-03), например, третья = последняя ячейка памяти из трёх заполненных ячеек.

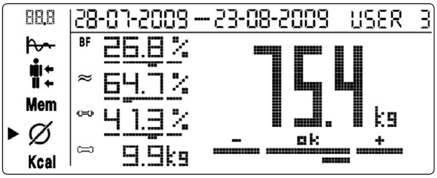


- С помощью кнопок [▽, △] Вы можете переключаться по ячейкам памяти.

∅ Усреднённые значения

- Нажмите кнопку [▼] на пульте управления, чтобы перейти к **усреднённым значениям**.

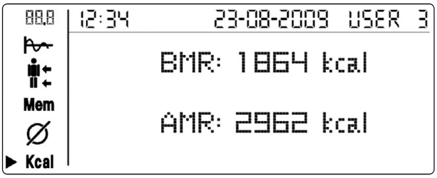
Отображаются все усреднённые значения сохранённых измерений.



ⓘ Наверху указывается дата первого и последнего измерения.

Kcal Энерготраты

- Нажмите кнопку [▼] на пульте управления, чтобы перейти к **Kcal** (ккал). Теоретически рассчитанный основной обмен веществ BMR, а также уровень физической активности AMR отображаются в ккал.



Вызов памяти из режима ожидания

При отключении результаты измерений после оценки автоматически сохраняются. Для каждого пользователя доступно 30 ячеек памяти.

- Включите пульт управления кнопкой [⏻].
- Выберите свои персональные данные нажатием на кнопку [△].
  При необходимости нажмите на кнопку несколько раз.
- Нажмите кнопку [▼, ▲] на пульте управления, чтобы перейти к оценочным значениям, или кнопку [▽, △], чтобы перейти в подменю (например, Изменение BF, ⌸).

Удаление данных

1. Удаление пользователя со всеми настройками и сохранёнными результатами

- После включения выберите свои персональные данные нажатием кнопки [△].
  При необходимости нажмите кнопку несколько раз и подтвердите нажатием [SET].
- При появлении на дисплее **0.0** нажмите кнопку [SET] и удерживайте её нажатой в течение **5** секунд, чтобы удалить пользователя.
- Выберите с помощью кнопок [▽, △] пункт «Yes» (Да) и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять пользователя, выберите пункт «No» (Нет) и подтвердите кнопкой [SET].

ⓘ Все сохранённые результаты и настройки этого пользователя будут удалены.

2. Удаление отдельного результата пользователя

- Выберите в памяти измерений «Mem» результат и кратковременно нажмите кнопку [SET] на пульте управления, чтобы удалить отображаемый сохранённый результат. Это можно сделать, в том числе, непосредственно после измерения.
- Выберите с помощью кнопок [▽, △] пункт «Yes» (Да) и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять значение, выберите пункт «No» (Нет) и подтвердите кнопкой [SET].

3. Удаление всех сохранённых результатов пользователя

- Вызовите память результатов «Mem» и удерживайте нажатой кнопку [SET] на пульте управления в течение примерно 3 секунд, чтобы удалить все значения.
- Выберите с помощью кнопок [▽, △] пункт «Yes» (Да) и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результаты, выберите пункт «No» (Нет) и подтвердите кнопкой [SET].

Выключение весов (режим ожидания)

- Подождите, пока дисплей не отключится самостоятельно через примерно 45 секунд, или нажмите кнопку [⏻] на пульте управления, чтобы вручную отключить дисплей.

ⓘ Дата и время остаются видны.

Экономичный режим

- Удерживайте нажатыми в течение 10 секунд одновременно кнопки меню ▼ и ▲. Отображение даты и времени исчезнет.
- Для повторного их вывода снова нажмите и удерживайте нажатыми в течение 10 секунд одновременно кнопки меню ▼ и ▲.

11. Оценка результатов

Жировая масса тела

Значения жировой массы тела отображаются на дисплее и оцениваются с помощью гистограммы. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Поэтому у людей с высокой жировой массой тела содержание воды в организме может быть ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.
На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Измерение мышечной массы,

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Женщины

Возраст	мало	норма	много
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается.

При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению.
При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные весы не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.

⚠ Внимание

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей. Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

Основной обмен веществ BMR

Основной обмен веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму в состоянии полного покоя для поддержания основных жизненных функций (напр. при постельном режиме в течение 24 часов). Это значение в основном зависит от веса, роста и возраста. Диагностические весы показывают это значение в единицах ккал/день, а само значение рассчитывается по формуле Харриса-Бенедикта.
Это такое количество энергии, которое необходимо Вашему организму в любом случае, и должно быть восполнено при приёме пищи.
Длительное недополучение энергии может отрицательно сказаться на здоровье.

Жизненная активность AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня.
Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.
Диагностические весы определяют это значение согласно степени активности (1 – 5), заданной в настройках весов.
Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

Временная связь результатов

⚠ Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли.
Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличатся от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).
Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, ваша диета работает - Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

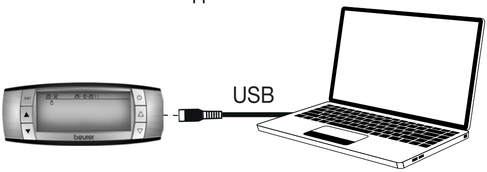
12. Перенос результатов измерений на ПК / HealthManager / EasyFit

Системные требования:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Менеджмент здоровья в комбинации с прибором для измерения артериального давления или прибором для измерения сахара в крови.

EasyFit:
Тренировочный анализ в комбинации с пульсотахографом Beurer.

Выполнение:
- Для загрузки и установки программного обеспечения Beurer пройдите в раздел загрузок на сайте http://www.beurer.com
- Восстановите соединение USB.



- При установке программного обеспечения следуйте указаниям.

13. Замена батареек

Пульт управления оснащён индикатором замены батареек. На дисплее отображается символ , если разряжены батарейки пульта управления, или символ , если разряжены батарейки весов. В этом случае батарейки нужно заменить.

Указание
- При замене батареек используйте батарейки одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Всегда заменяйте все батарейки одновременно.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжёлых металлов.

14. Чистка прибора и уход за ним

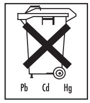
Точность результатов измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним. Периодически следует чистить прибор.
Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.

Внимание
- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

15. Утилизация

Использованные батарейки и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие батарейки. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

Указание



Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках следующих токсичных веществ:
Pb = батарейка содержит свинец,
Cd = батарейка содержит кадмий,
Hg = батарейка содержит ртуть.

В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с батарейками ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.
Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.
Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

16. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
ERROR:_ OVERLOAD!	Превышена допустимая грузоподъёмность 150 кг.	Вес не должен превышать 150 кг.
LOW_BATTERY (РАЗРЯД_ БАТАРЕИ)	Батарейки почти разряжены.	Замените батарейки (см. страницу 75 и 84).

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
MEMORY_FULL	Сохранены 30 измерений.	Передайте результаты измерений на ПК, см. страницу 84.
ERROR:_ CONTACT	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
ERROR:_ CONTACT	BIA-измерение прошло успешно, однако жировая масса выходит за пределы диапазона измерения (менее 5 % или более 50 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости, измените настройки своей жизненной активности.
Индикация отсутствует	Батарейки в пульте управления полностью разряжены.	Замените батарейки (см. страницу 75).
	Батарейки вставлены в пульт управления неправильно.	Проверьте правильность расположения полюсов, (см. страницу 75).

Весы не производят измерений

Возможные ошибки	Устранение
Пульт управления не активирован перед измерением.	Перед началом измерения включите пульт управления. Подождите 30 секунд и затем повторите измерение.
Нарушена радиосвязь между весами и пультом управления.	Выньте и повторно установите батарейки весов и пульта управления. Увеличьте расстояние до следующих источников электромагнитного излучения: высоковольтные ЛЭП, системы дистанционного управления телевизором и компьютером, тренажеры, мобильные телефоны, метеорологические станции.
Пульт управления расположен слишком далеко от весов.	Уменьшите расстояние между весами и пультом управления, максимальное расстояние - 2 метра.
Батарейки в весах разряжены или неправильно установлены.	Замените батарейки (см. страницу 75) и проверьте полярность.

Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Устранение
Неправильная нулевая отметка шкалы весов.	Перед измерением кратковременно активируйте весы ногой до отображения индикации рабочего режима ⏻. Подождите **5 секунд** и затем повторите измерение. Для Вашего сведения: Так как весы в нормальном режиме выполняют измерение сразу, они сохраняют нулевую отметку при отключении весов (когда индикация рабочего режима ⏻ гаснет).
Весы стоят на ковровом покрытии.	Установите весы на ровное и устойчивое основание. Стойте максимально близко к краю, не опрокидывая весы.

17. Технические данные

Размер весов	330 x 330 x 41 мм
Батарейки для весов	3 батарейки 1,5 В тип AA
Батарейки для пульта управления	3 батарейки 1,5 В тип AA
Передача радиосигналов	433 МГц
Диапазон измерения	от 5 кг до 150 кг
Шаг показаний массы, костной массы	100 г
Шаг показаний жировой массы, жидкости, мышечной массы	0,1 %
Шаг показаний BMR, AMR	1 ккал

Возможны технические изменения.
Весы соответствуют директиве ЕС 2004/108 и последующих к ней дополнений.

18. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

– на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием,
– на быстроизнашивающиеся части (батарейки),
– на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки,
– на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх,
Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: ООО БОЙРЕР,
109451 г. Москва,
ул. Перерва 62,
корп. 2, офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва,
ул. Перерва 62, корп. 2
Тел(факс) 495 – 658 54 90

Дата продажи ________________________________

Подпись продавца ____________________________

Штамп магазина ______________________________

Подпись покупателя __________________________

Spis treści

Zakres dostawy

- Waga diagnostyczna
- Zdejmowany panel obsługi z wyświetlaczem
- Uchwyt ścienny
- Zestaw montażowy do montażu ściennego
- 3 x 1,5V typ AA (waga)
- 3 x 1,5V typ AA (panel obsługi)
- Przewód USB

Szanowni Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania.
Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Z poważaniem
Zespół firmy Beurer

1. Informacje o urządzeniu

Funkcje urządzenia

Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia. Służy do określania ciężaru ciała oraz indywidualnych parametrów fitness i jest przeznaczona do użytku własnego w warunkach domowych.

Metoda diagnostyczna jest oparta na zasadzie B.I.A. (analizy impedancji bioelektrycznej, patrz „ Zasada działania“, strona 90). Waga wykorzystuje nie jedną, lecz dwie różne częstotliwości, co umożliwia dokładniejsze określenie oporu elektrycznego (impendancji). Płaszczyzna elektrycznego kontaktu urządzenia z ciałem została zoptymalizowana dzięki 4 elektrodom na dłonie i 4 elektrodom na stopy, co pozwala osiągnąć większą precyzję pomiarów, a tym samym dokładniejszą analizę.
Mierzone wartości są przesyłane za pomocą transmisji radiowej na odległość do 2 metrów. Wszystkie ustawienia wprowadzane są w jasny i prosty sposób za pomocą innowacyjnego menu, a następnie wyświetlane na dużym wyświetlaczu, w jednym z 5 dostępnych języków. Wyświetlacz może być umieszczony na wadze, ustawiony osobno lub przymocowany do ściany. W celu obserwowania uzyskiwanych wartości na przestrzeni dłuższego okresu można zapisać dane w komputerze za pomocą dołączonego przewodu USB i oprogramowania PC. Waga może pełnić rolę osobistego trenera fitness.

Waga posiada następujące funkcje:
- Pomiar ciężaru ciała (z dokładnością do 100 g).
- Pomiar tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (z dokładnością do 0,1%), masy kostnej (z dokładnością do 100 g), podstawowej przemiany materii oraz czynnej przemiany materii (w kcal).
- Oddzielny pomiar tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej dla górnej i dolnej połowy ciała z podaniem pomiarów cząstkowych.
- Prezentacja pomiarów ciężaru ciała i zawartości tkanki tłuszczowej w formie diagramu.
- Prezentacja ostatnich 30 pomiarów dla 10 osób.
- Jednorazowa, szybka funkcja analizy dla gości.
- Data i godzina w trybie standby.

2. Objaśnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:

⚠ **Ostrzeżenie**	Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.
⚠ **Uwaga**	Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.
ⓘ **Wskazówka**	Ważne informacje.

3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcję obsługi należy uważnie przeczytać i przestrzegać zawartych w niej wskazówek.
Instrukcję należy dać do przeczytania również innym użytkownikom urządzenia oraz zachować
do wglądu.

⚠ Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).

⚠ Wskazówki dotyczące obchodzenia się z bateriami

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie i wagę przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Słabo naładowane baterie należy zawczasu wymienić.
- Zawsze należy wymieniać równocześnie wszystkie baterie oraz stosować baterie jednego typu.
- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części, wrzucać do ognia oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Wyciekający z baterii elektrolit może uszkodzić urządzenie. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i suchą ściereczką wyczyścić przegrodę na baterie.
- Baterie mogą zawierać substancje trujące, szkodliwe dla zdrowia i środowiska. Baterie należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Nigdy nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego.

ⓘ Wskazówki ogólne

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że w zakresie tolerancji możliwe są technicznie uwarunkowane odchylenia pomiarów, ponieważ waga nie jest przeznaczona do profesjonalnego medycznego zastosowania.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 150 kg (330 lb, 24 St).
- Waga ustawiona jest fabrycznie na jednostki „cm” i „kg”. Jak zmienić ustawienie jednostek, podano w rozdziale „Ustawienia“.
- Wagę ustawić na równej, twardej powierzchni. Twarda powierzchnia jest warunkiem przeprowadzenia prawidłowych pomiarów.
- Chronić urządzenie przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz nie stawiać zbyt blisko źródła ciepła (pieców, kaloryferów).
- Należy się upewnić, że waga nie ma styczności z żadnym płynem. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie myć wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy się z niej nie korzysta.
- Nie naciskać zbyt mocno ani ostrymi przedmiotami na przyciski.
- Nie narażać wagi na działanie wysokiej temperatury lub silnego pola elektromagnetycznego (np. telefony komórkowe).
- Naprawy mogą być przeprowadzane wyłącznie przez pracowników serwisu lub autoryzowanego sprzedawcę. Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.
- Wszystkie wagi są zgodne z dyrektywą WE 2004/108/EC. W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.

4. Opis urządzenia

Budowa



1 Elektrody na stopy, lewa stopa
2 Panel obsługi z wyświetlaczem
3 Wskazanie trybu pracy ⏻
4 Elektrody na stopy, prawa stopa

Panel obsługi z wyświetlaczem

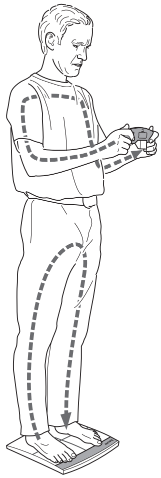


5		Elektrody kontaktowe, lewa ręka
6		Elektrody kontaktowe, prawa ręka
7	set	Przycisk sterujący, potwierdzanie wprowadzonych ustawień
8	▲	Menu: Przycisk „w górę“
9	▼	Menu: Przycisk „w dół“
10	⏻	Przycisk ON
11	△	Ustawianie: przycisk „w górę“
12	▽	Ustawianie: Przycisk „w dół“

Analiza za pomocą panelu obsługi

ⓘ Wskazówka

Panel obsługi należy trzymać oburącz, aby zapewnić stabilny kontakt z elektrodami (5) i (6) z przodu i z tyłu.

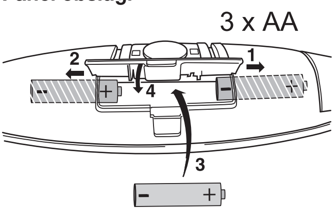


5. Uruchomienie

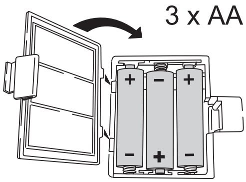
Wkładanie baterii

Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość, do wagi i panelu obsługi. Przestrzegać schematu umieszczonego w przegrodzie na baterie. Po włożeniu baterii miga wskazanie roku, patrz strona 91.

Panel obsługi



Waga



Jeśli waga lub panel obsługi nie działają, należy wyjąć baterie i ponownie włożyć. Wskazówki dotyczące wymiany baterii, patrz strona 97.

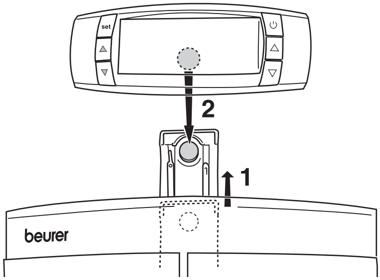
Ustawianie wagi

Wagę ustawić na płaskim i twardym podłożu. Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego ważenia.

6. Montaż panelu obsługi

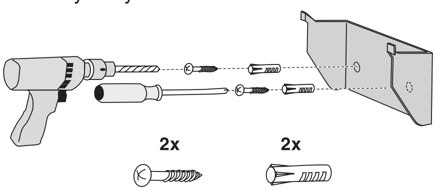
Ustawianie panelu obsługi

Panel obsługi można trzymać w ręku, ustawić na płaskim podłożu lub pozostawić na wadze.
Wysunąć klapkę (z tyłu wagi) w sposób przedstawiony na rysunku i umieścić na niej panel obsługi. Klapka posiada magnes, który umożliwia przymocowanie panelu obsługi do wagi.



Montaż ścienny

Zestaw montażowy (uchwyt ścienny, śruby, kołki) umożliwia zamocowanie panelu obsługi na ścianie. Montażu należy dokonać za pomocą dołączonego zestawu, a uchwyt ścienny zamontować w sposób przedstawiony na rysunku.

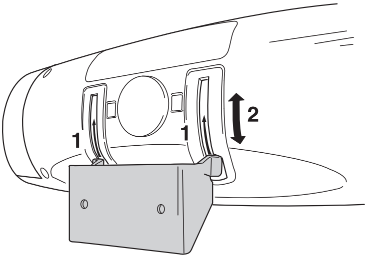


Używać kołków odpowiednich do danego podłoża.

- Użyć uchwytu ściennego jako schematu nawiercania otworów, aby zaznaczyć odpowiednie miejsca.
- Za pomocą wiertła 6 mm wywiercić w ścianie 2 otwory o głębokości ok. 40 mm poziomo obok siebie w odstępie 36 mm.

- Włożyć kołki.
- Przykręcić uchwyt ścienny za pomocą obu śrub. Sprawdzić stabilność montażu.
- Wsunąć panel obsługi w uchwyt w taki sposób, aby prowadnice uchwytu ściennego były ustawione równolegle do prowadnic panelu obsługi.

ⓘ Najpierw przycisnąć panel obsługi nad uchwytem ściennym do ściany, a następnie wsunąć panel obsługi do dołu.



- Panel obsługi wsunąć całkowicie w uchwyt. Sprawdzić, czy panel obsługi jest umieszczony w uchwycie równolegle i stabilnie.

Ustawianie nachylenia

Panel obsługi można obracać na uchwycie ściennym i w ten sposób dopasować nachylenie. Blokada uniemożliwia zdjęcie panelu obsługi z uchwytu ściennego w pozycji wychylenia.

ⓘ Przed zdjęciem panelu obsługi z uchwytu ściennego należy ponownie odchylić go całkowicie do przodu!

Alternatywny montaż ścienny

Uchwyt ścienny można przymocować do ściany również za pomocą dwustronnej taśmy klejącej. Powierzchnia ściany musi być czysta i sucha. Montaż jest możliwy w przypadku naklejania na płytkach ceramicznych, szkle, tworzywie sztucznym i wielu innych podłożach.

- Usunąć folię ochronną taśmy klejącej z tyłu uchwytu ściennego.
- Uchwyt ścienny mocno docisnąć do ściany.
- Sprawdzić stabilność montażu.

⚠ Od przyklejenia uchwytu ściennego za pomocą taśmy klejącej do umieszczenia w nim panelu obsługi powinna upłynąć co najmniej 1 godzina!

7. Informacje

Zasada działania

Waga działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej B.I.A. Oznacza to, że w ciągu kilku sekund nieodczuwalny i zupełnie niegroźny prąd dokonuje pomiaru składu organizmu.

Pomiar oporu elektrycznego (impedancja) i podanie stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) umożliwia zmierzenie zawartości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej i masy kostnej w organizmie.

Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd elektryczny, a tym samym mają niewielki opór. Natomiast masa kostna i tkanka tłuszczowa nie są dobrymi przewodnikami ze względu na swój duży opór.

Waga dokonuje pomiarów za pomocą dwóch różnych częstotliwości, co umożliwia dokładniejsze określenie impendancji. Różne częstotliwości mają zróżnicowany wpływ na błonę komórkową i cząsteczki wody. Płaszczyzna elektrycznego kontaktu urządzenia z ciałem została zoptymalizowana dzięki 4 elektrodom na dłonie i 4 elektrodom na stopy, co pozwala osiągnąć większą precyzję pomiarów, a tym samym dokładniejszą analizę. Ta precyzyjna technologia przeprowadzania analizy powoduje, że wartości uzyskiwane w kolejnych pomiarach mogą w niewielkim stopniu różnić się od siebie. Wynika to z odchyleń podczas pomiaru impendancji (np. inny przepływ impulsów elektrycznych między elektrodami a rękami i stopami, inny rozkład wody w organizmie).

Należy pamiętać, że wyniki pomiarów podane przez wagę są tylko zbliżone do rzeczywistych wyników analiz medycznych. Jedynie lekarz specjalista może przy pomocy metod medycznych (np. tomografii komputerowej) przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej i zawartości wody.

Metody pomiaru

Analizę można przeprowadzić w następujący sposób:

- Górna część ciała: Wziąć w ręce panel obsługi, wejść w butach na wagę.
- Dolna część ciała: Panel obsługi położyć na przykład na wadze, wejść boso na wagę.
- Górna i dolna część ciała: Wziąć w ręce panel obsługi, wejść w butach na wagę.

ⓘ W niniejszej instrukcji opisana jest analiza górnej i dolnej części ciała.

Jeśli podczas analizy panel obsługi jest trzymany w ręku, jego ciężar zostanie automatycznie odliczony.

Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca analizy: pomiaru tkanki tłuszczowej (dolnej części ciała) można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.

- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:

- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Kobiet w ciąży,
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).

8. Ustawienia

Przed przeprowadzeniem pomiarów należy wprowadzić swoje dane.

Nastawianie urządzenia

- Nacisnąć w trybie standby (wyświetlacz wskazuje godzinę oraz datę) przycisk [SET].
- Za pomocą przycisku sterującego [▽] wybrać w menu punkt „SET_UNIT“ i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Za pomocą przycisków sterujących [▽, △] wybrać symbol języka (D, GB, F, E, I) i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Za pomocą przycisków sterujących [▽, △] wybrać symbol jednostki pomiaru (kg, lb, st) i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Za pomocą przycisków sterujących [▽, △] wybrać format wyświetlania godziny (24 h lub 12 h) i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Za pomocą przycisków sterujących [▽, △] wybrać, czy GUEST_MODE ma być włączony lub wyłączony i zatwierdzić przyciskiem [SET].

Na wyświetlaczu można następnie odczytać wprowadzone ustawienia.

Ustawianie daty, godziny

- Nacisnąć w trybie standby (wyświetlacz wskazuje godzinę oraz datę) przycisk [SET].
- Za pomocą przycisku sterującego [▽] wybrać w menu punkt „SET_TIME“ i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Miga wskazanie roku.
- Za pomocą przycisków sterujących [▽, △] ustawić kolejno rok, miesiąc i dzień, jak również aktualny czas w minutach i godzinach.
- Wprowadzone ustawienia każdorazowo zatwierdzić przez naciśnięcie przycisku [SET].

Wprowadzanie danych użytkownika

Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.
Waga umożliwia zapisywanie i kasowanie indywidualnych ustawień 10 użytkowników, na przykład członków rodziny.
Można korzystać również z trybu „GUEST“ (jeśli jest włączony), w przypadku którego nie ma możliwości zapisu ustawień i pomiarów.

ⓘ Funkcja pamięci, wskaźnik tendencji i średnia wartość pomiarów są niedostępne w trybie „Gość“.

- Nacisnąć przycisk [SET].
- Wybrać „SET_USER“ i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Za pomocą przycisku sterującego [▽, △] wybrać osobę i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Jeśli w pamięci zapisane są wcześniejsze ustawienia, pojawią się na wyświetlaczu. Jeśli nie wprowadzono wcześniej żadnych ustawień, pamięć jest pusta.
- Można wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	**Wartości nastawcze**
Płeć	męska, żeńska
Wzrost	100 do 250 cm (3‘-03“ do 8‘-02“)
Data urodzenia	Rok, miesiąc, dzień
Stopień aktywności fizycznej	1 do 5
Waga docelowa	ustawiana w kg (do graficznej prezentacji zachodzących zmian)

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk [▽, △] lub przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk [SET].

Po wprowadzeniu wszystkich danych waga jest przygotowana do pracy. Jeśli nie przeprowadza się dalszych ustawień ani pomiarów, waga wyłącza się.

Stopień aktywności fizycznej

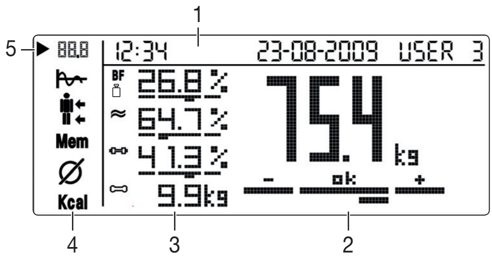
Wybór stopnia aktywności fizycznej zależy w głównej mierze od okresu (średni lub długi), na jaki jest planowany.

Dopiero po wprowadzeniu wszystkich parametrów można dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

Stopień aktywności fizycznej	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała: mały wysiłek fizyczny (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia: wysiłek fizyczny przynajmniej 2 – 4 razy w tygodniu, po 30 minut.
4	Duża: wysiłek fizyczny przynajmniej 4 – 6 razy w tygodniu, po 30 minut.
5	Bardzo duża: duży wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie, przynajmniej przez 1 godzinę.

9. Wyświetlacz

Budowa



1 Godzina, data, użytkownik
2 Ciężar ciała wraz z oceną
- Ciężar ciała

3 Wyniki analizy (częściowo z oceną)
- **BF** Tkanka tłuszczowa
- ≈ Woda
- Pomiar tkanki mięśniowej
- Masa kostna

4 Menu
- 88.8 Aktualny pomiar
- Wskaźnik tendencji
- Szczegółowa prezentacja zawartości tkanki tłuszczowej oraz procentowego udziału tkanki mięśniowej w górnej i dolnej części ciała
- **Mem** Zapisane pomiary od 1 do 30
- ∅ Średnie wartości pomiarów
- **Kcal** Zużycie kalorii

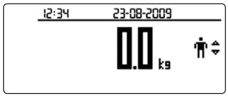
5 ▶ Oznaczenie aktualnego punktu menu

10. Obsługa

Pomiar ciężaru ciała

1. Włączanie wagi

- Nacisnąć przycisk [⏻] na panelu obsługi.



Na wyświetlaczu pojawia się 0.0 kg. Waga jest teraz przygotowana do pracy.

2. Ważenie (bez diagnozy)

ⓘ Wagę ustawić na płaskim i twardym podłożu. Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego ważenia.

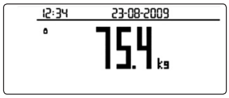
- Stanąć boso na wagę. Wskaźnik [3] wagi świeci się na zielono.



Należy stać spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar ciała na obie nogi. W miarę możliwości stawać na zewnętrznych krawędziach wagi, nie przechylając jej.

ⓘ Jeśli panel obsługi jest trzymany w ręku, jego ciężar (300 g) zostanie automatycznie odliczony.

Wynik wyświetla się przez 10 sekund od chwili zakończenia pomiaru.

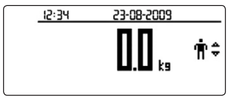


Kilka sekund po zejściu z wagi, waga wyłącza się. Wskaźnik [3] gaśnie. Pomiar nie został zapisany.

Wykonanie analizy

1. Włączanie wagi

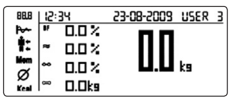
- Nacisnąć przycisk [⏻] na panelu obsługi.



Na wyświetlaczu pojawia się 0.0 kg.

2. Diagnoza

- Włączyć urządzenie i naciskając prawy przycisk [△] wybrać użytkownika 1 – 10. W tym celu może być konieczne wielokrotne naciśnięcie przycisku.
- Nacisnąć przycisk [SET] lub odczekać 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawia się ekran pomiarowy.

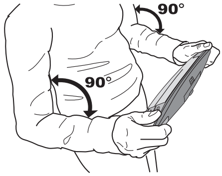


ⓘ W przypadku aktywowania użytkownika „GUEST“, przed każdym pomiarem konieczne jest ponowne wprowadzenie danych użytkownika. W trybie gościa

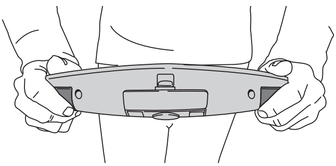
nie są zapisywane dane użytkownika ani pomiary. Istnieje możliwość włączenia lub wyłączenia trybu gościa, patrz strona 91.

- Stanąć boso na wagę o mocno trzymać w rękach panel obsługi. (Jeśli panel obsługi jest trzymany w ręku, jego ciężar (300 g) zostanie automatycznie odliczony).

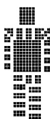




- Dolną część kciuka należy mocno zacisnąć na przednich elektrodach, a palce na tylnych elektrodach panelu obsługi.



Po pomiarze ciężaru następuje pomiar impendancji umożliwiający dokonanie analizy. Do tego celu służą 4 elektrody panelu obsługi w przypadku górnej części ciała oraz 4 elektrody wagi w przypadku dolnej części ciała. Na wyświetlaczu pojawia się symbol ciała człowieka, przez które przepływają impulsy elektryczne.

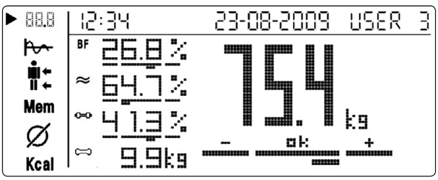


Wskazówka:

Należy stać spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar ciała na obie nogi. Należy zwrócić uwagę, aby stopy, nogi, łydki i uda nie miały ze sobą kontaktu skórnego. W przeciwnym przypadku pomiar nie będzie przebiegał prawidłowo. Aby tego uniknąć, należy włożyć np. cienkie spodnie.

3. Wynik

Wyświetla się wynik pomiaru.



W celu dokonania analizy patrz Ocena wyników strona 95.

Przy wyłączaniu wartość pomiarów jest automatycznie zapisywana. W przypadku wykonania kilku pomiarów jednego dnia, zapisany zostanie tylko ostatni pomiar.

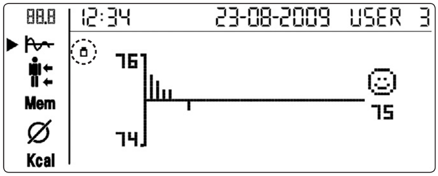
Analiza wartości uzyskanych podczas pomiaru

Prezentacja graficzna

Ciężar ciała

- Nacisnąć przycisk menu [▼] na panelu obsługi, aby przejść do poszczególnych podmenu lub do pamięci.

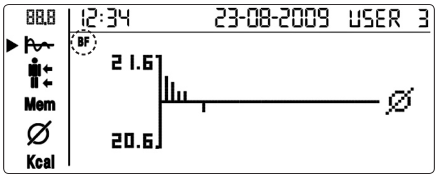
Przedstawiane są zmiany ciężaru ciała między kolejnymi pomiarami. Nowe pomiary są dodawane po prawej stronie. Linia odniesienia oznacza wagę docelową.



ⓘ Należy zdefiniować wagę docelową, co umożliwi prezentację przebiegu zmian ciężaru ciała, patrz strona 91. W każdej chwili można dokonać korekty wagi docelowej.

Tkanka tłuszczowa

- Za pomocą przycisku [▽, △] przejść do zestawienia pomiarów tkanki tłuszczowej. Przedstawiane są zmiany zawartości tkanki tłuszczowej między kolejnymi pomiarami. Linia odniesienia odzwierciedla średnią wartość wszystkich pomiarów tkanki tłuszczowej, słupki wskazują, czy mierzone wartości rosną, czy maleją.

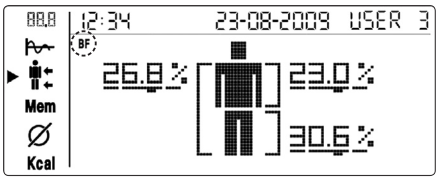


Górna część ciała, dolna część ciała

Tkanka tłuszczowa

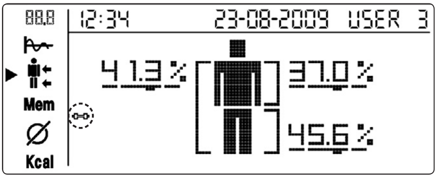
- Nacisnąć przycisk [▼] na panelu obsługi, aby przejść do szczegółowego opisu górnej/dolnej części ciała.

Aktualny wynik pomiaru tkanki tłuszczowej jest prezentowany zarówno w ujęciu całościowym, jak również z podziałem na górną i dolną część ciała.



Mięśnie

- Za pomocą przycisku [▽, △] przejść do szczegółowej prezentacji masy mięśniowej.

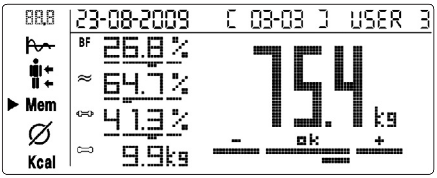


ⓘ Wyświetlane są tylko aktualne wyniki pomiarów, poprzednie wyniki nie są zapisywane.

Mem Wyświetlanie zapisanych wartości

- Nacisnąć przycisk [▼] na panelu obsługi, aby przejść do **pamięci**.

Wyświetla się zestawienie wyników pomiaru. Na górze podawana jest data pomiaru, jak również numer miejsca w pamięci (03-03) np. trzeci = ostatni z 3 zapisanych pomiarów.

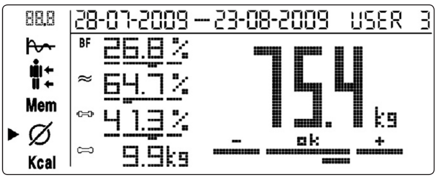


- Za pomocą przycisku [▽, △] przeglądać miejsca zapisu.

∅ Średnie wartości

- Nacisnąć przycisk [▼] na panelu obsługi, aby przejść do **przekrojowej prezentacji pomiarów**.

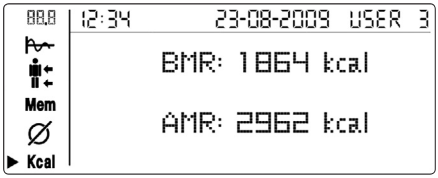
Wyświetlone zostaną wszystkie średnie wartości obliczone na podstawie zapisanych wyników pomiarów.



ⓘ Na górze podawana jest data pierwszego oraz ostatniego pomiaru.

Kcal Zużycie kalorii

- Nacisnąć przycisk [▼] na pulpicie obsługi, aby przejść do **kcal**. Na wyświetlaczu pojawią się wyniki teoretycznych obliczeń podstawowej przemiany materii BMR oraz czynnej przemiany materii AMR w kcal.



Wywoływanie pamięci pomiarów w trybie Standby

Podczas wyłączania urządzenia następuje automatyczne zapisywanie mierzonych wartości po dokonaniu analizy. Każdy użytkownik ma do dyspozycji 30 miejsc w pamięci.

- Włączyć panel obsługi za pomocą przycisku [⏻].
- Wybrać użytkownika przez naciśnięcie przycisku [△]. W tym celu może być konieczne wielokrotne naciśnięcie przycisku.
- Nacisnąć przycisk [▼, ▲] na panelu obsługi, aby przeglądać wyniki analizy lub [▽, △], aby przejść do podmenu (np. zmiana BF,).

Kasowanie danych

1. Kasowanie użytkowników wraz ze wszystkimi ustawieniami i zapisanymi wartościami

- Po włączeniu urządzenia wybrać użytkownika przez naciśnięcie przycisku [△]. W tym celu należy w razie potrzeby kilkakrotnie nacisnąć przycisk i zatwierdzić przyciskiem [SET].
- Gdy pojawi się wskazanie **0.0** naciskać przez **5** sekund przycisk [SET], aby skasować użytkownika.
- Za pomocą przycisków [▽, △] wybrać „Yes“ i zatwierdzić przyciskiem [SET]. W przypadku rezygnacji ze skasowania danego użytkownika wybrać „No“ i nacisnąć przycisk [SET].

ⓘ Wszystkie zapisane wartości i ustawienia tego użytkownika zostaną skasowane.

2. Kasowanie pojedynczego zapisu użytkownika

- W pamięci pomiarów „Mem“ wybrać mierzoną wartość i krótko nacisnąć przycisk [SET] na panelu obsługi, aby skasować wyświetloną wartość. Można to zrobić bezpośrednio po wykonaniu pomiaru.
- Za pomocą przycisków [▽, △] wybrać „Yes“ i zatwierdzić przyciskiem [SET]. W przypadku rezygnacji ze skasowania danej wartości wybrać „No“ i nacisnąć przycisk [SET].

3. Kasowanie wszystkich zapisanych wartości użytkownika

- Wywołać pamięć pomiarów naciskać przez ok. 3 sekundy przycisk [SET] na panelu obsługi, aby skasować wszystkie wartości.
- Za pomocą przycisków [▽, △] wybrać „Yes“ i zatwierdzić przyciskiem [SET]. W przypadku rezygnacji ze skasowania wartości wybrać „No“ i nacisnąć przycisk [SET].

Włączanie wagi (tryb standby)

- Należy poczekać, aż wyświetlacz wyłączy się samoczynnie po upływie ok.45 sekund lub nacisnąć przycisk [⏻] na panelu obsługi, aby ręcznie wyłączyć wyświetlacz.

ⓘ Data i godzina są nadal widoczne.

Tryb oszczędzania energii

- Przez 10 sekund naciskać jednocześnie przyciski menu ▼ oraz ▲. Wskazanie daty i godziny znika.
- W celu ponownego włączenia należy przez 10 sekund przytrzymywać jednocześnie przyciski menu ▼ oraz ▲.

11. Ocena wyników

Zawartość tłuszczu w organizmie

Na wyświetlaczu pojawiają się dane dotyczące zawartości tkanki tłuszczowej, które są oceniane w formie wykresu słupkowego. Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem).

Mężczyzna

Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo dużo
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Kobieta

Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo dużo
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

U sportowców często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych.
Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Dlatego w przypadku osób o wysokiej zawartości tłuszczu zawartość wody może kształtować się na poziomie niższym od wartości orientacyjnych. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.
Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np.
w celu ustalenia obrzęków uwarunkowanych wiekiem.
W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

Pomiar tkanki mięśniowej

Procentowa zawartość tkanki mięśniowej mieści się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna



Wiek	mało	w normie	dużo
10–14	<44%	44–57 %	>57 %
15–19	<43%	43–56 %	>56 %
20–29	<42%	42–54 %	>54 %
30–39	<41%	41–52 %	>52 %
40–49	<40%	40–50 %	>50 %
50–59	<39%	39–48 %	>48 %
60–69	<38%	38–47 %	>47 %
70–100	<37%	37–46 %	>46 %

Kobieta



Wiek	mało	w normie	dużo
10–14	<36%	36–43 %	>43 %
15–19	<35%	35–41 %	>41 %
20–29	<34%	34–39 %	>39 %
30–39	<33%	33–38 %	>38 %
40–49	<31%	31–36 %	>36 %
50–59	<29%	29–34 %	>34 %
60–69	<28%	28–33 %	>33 %
70–100	<27%	27–32 %	>32 %

Masa kostna

Nasze kości, tak jak całe ciało, podlegają naturalnym procesom budowy, zużywania i starzenia się. Duży przyrost masy kostnej następuje w dzieciństwie, aby w wieku 30–40 lat osiągnąć swój najwyższy poziom. Z wiekiem ilość masy kostnej zmniejsza się.
Zdrowe odżywianie (bogate w wapń i witaminę D) i regularna aktywność fizyczna mogą nieco zapobiec zużywaniu się kości. Poprzez ćwiczenie mięśni można dodatkowo wzmocnić układ kostny. Należy pamiętać, że waga nie podaje zawartości wapnia w kościach, lecz mierzy ciężar wszystkich materiałów budulcowych kości (substancje organiczne i nieorganiczne oraz wodę). Wpływ, jaki mamy na masę kostną, jest bardzo niewielki. Zawartość masy kostnej waha się nieznacznie w zależności od współczynników: ciężaru, wzrostu, wieku i płci. Nie ma uznawanych wartości odniesienia ani zaleceń.

⚠ Uwaga

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.
Gęstość kości można zmierzyć jedynie metodami medycznymi (np. tomografia komputerowa, USG). Dlatego na podstawie pomiarów przy pomocy wagi nie należy wyciągać wniosków dotyczących zmian w kościach i twardości kości (np. osteoporoza).

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa organizm w stanie spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. w przypadku leżenia przez 24 godziny w łóżku).
Wartość ta zależy w dużym stopniu od ciężaru ciała, wzrostu i wieku.
Podstawowa przemiana materii jest podawana przez wagę diagnostyczną w kcal/dzień i obliczana za pomocą uznanego naukowo wzoru Harrisa Benedicta.
Taka ilość energii jest niezbędna organizmowi w każdym przypadku i musi być dostarczana w formie pożywienia.
Dostarczanie organizmowi mniejszej ilości energii przez dłuższy czas może być szkodliwe dla zdrowia.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa dziennie organizm w stanie aktywności fizycznej. Zużycie energii przez człowieka zwiększa się w miarę wzrostu aktywności fizycznej i mierzone jest przez wagę na podstawie wprowadzonego stopnia aktywności (1–5).
Aby utrzymać ciężar ciała, należy w formie jedzenia i picia dostarczyć organizmowi energii w ilości, jaką zużył. Jeśli przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się mniej energii, niż on zużywa, wówczas organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do chudnięcia. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się więcej energii, niż to wynika z obliczeń czynnej przemiany materii (AMR), wówczas organizm nie może spalić nadmiaru energii i magazynuje ją w postaci tłuszczu, co prowadzi do tycia.

Czasowa zależność wyników pomiarów

⚠ Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Wyniki zależą od zmian ciężaru ciała, procentowych zmian zawartości tłuszczu, wody i mięśni oraz czasu, w jakim doszło do tych zmian. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżniać od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy).
Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobycie w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średnio długim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowymi. W ten sposób można w średnio długim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

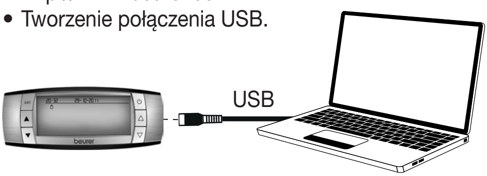
12. Przesyłanie mierzonych wartości do komputera PC / HealthManager / EasyFit

Wymagania systemowe:
Windows 7, Windows Vista, Windows XP SP3

HealthManager:
Kontrola stanu zdrowia z wykorzystaniem ciśnieniomierzy lub glukometrów firmy Beurer.

EasyFit:
Analiza treningu z wykorzystaniem pulsometrów firmy Beurer.

Proces:
- Pliki do pobrania i instalacji oprogramowania firmy Beurer znajdują się w sekcji pobierania na stronie http://www.beurer.com
- Tworzenie połączenia USB.



- Podczas instalacji oprogramowania należy przestrzegać zaleceń.

13. Wymiana baterii

Panel obsługi posiada wskaźnik wymiany baterii. Na wyświetlaczu pojawia się symbol , jeśli konieczna jest wymiana baterii panelu obsługi lub symbol , jeśli wyczerpały się baterie wagi. W takim przypadku należy jak najszybciej wymienić baterie.

Wskazówka

- Przy każdej wymianie baterii używać baterii tego samego typu, tej samej marki i pojemności.
- Wszystkie baterie wymieniać jednocześnie.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Używać baterii nie zawierających metali ciężkich.

14. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem: Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.
Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.

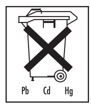
Uwaga

- Nigdy nie używać rozpuszczalników ani żrących środków czyszczących!
- Pod żadnym pozorem nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

15. Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.

Wskazówka



Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.

Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego.
Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.
Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.



Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.
W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

16. Co robić w przypadku problemów?

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania.

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
ERROR:_ OVERLOAD!	Przekroczono maksymalny udźwig 150 kg.	Dopuszczalne obciążenie do 150 kg.
LOW_ BATTERY	Baterie są prawie wyczerpane.	Wymienić baterie (patrz strona 89 i 97)
MEMORY_ FULL	Zapisano 30 wyników pomiarów.	Przesyłanie wyników pomiarów do komputera PC, patrz strona 97.
ERROR:_ CONTACT!	Opór elektryczny między elektrodami a spodem stóp jest za wysoki (np. przy silnym zrogowaceniu naskórka).	Powtórzyć pomiar na boso. Ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie usunąć zrogowaciały naskórek na stopach.
ERROR:_DATA	Pomiar BIA przebiegł pomyślnie, ale zawartość tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 5% lub powyżej 50%).	Powtórzyć pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie zmienić ustawiony stopień aktywności fizycznej.
Brak wskazania	Baterie w panelu obsługi są wyczerpane.	Wymienić baterię (patrz strona 89).
	Nieprawidłowo włożone baterie w panelu obsługi.	Sprawdzić prawidłową biegunowość, (patrz strona 89).

Brak możliwości pomiaru

Błąd	Rozwiązanie
Panel obsługi nie został włączony zanim użytkownik stanął na wadze.	Przed dokonaniem pomiaru włączyć panel obsługi. W razie potrzeby odczekać 30 sekund i powtórzyć pomiar.
Zakłócenia połączenia radiowego między wagą a panelem obsługi.	Ponownie włożyć baterie do wagi i panelu obsługi. Zachować większy odstęp od następujących źródeł pola elektromagnetycznego: słupów wysokiego napięcia, telewizyjnych i komputerowych systemów łączności, urządzeń fitness, telefonów komórkowych, stacji pogody.
Panel obsługi jest zbyt oddalony od wagi.	Zmniejszyć odległość między wagą a panelem obsługi, maksymalny odstęp wynosi 2 metry.
Baterie wagi są wyczerpane lub nieprawidłowo włożone.	Wymienić baterie (patrz strona 89) i sprawdzić prawidłową biegunowość.

Błędny pomiar ciężaru ciała

Błąd	Rozwiązanie
Waga ma nieprawidłowo wyznaczony punkt zerowy.	Przed wykonaniem pomiaru aktywować wagę przez krótkie dotknięcie stopą, aż zaświeci się wskaźnik trybu pracy ⏻. Odczekać ok. **5 sekund** i powtórzyć pomiar. Informacja: Natychmiastowe wejście na wagę powoduje, że waga zapisuje punkt zerowy w momencie jej wyłączenia (gdy zgaśnie wskaźnik trybu pracy ⏻).
Waga stoi na dywanie.	Ustawić wagę na twardym podłożu. W miarę możliwości stawać na zewnętrznych krawędziach wagi,nie przechylając jej.

17. Dane techniczne

Wymiary wagi	330 x 330 x 41 mm
Baterie stosowane w wadze	3 x 1,5V typ AA
Baterie stosowane w panelu obsługi	3 x 1,5V typ AA
Transmisja radiowa	433 MHz
Zakres pomiarowy	5 kg do 150 kg
Podziałka: ciężar, masa kostna	100 g
Podziałka: tkanka tłuszczowa, woda, udział procentowy tkanki mięśniowej	0,1 %
Podziałka: BMR, AMR	1 kcal

Zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych. Waga spełnia wymogi dyrektywy WE 2004/108/EC wraz z uzupełnieniami.